5大リンパを流せば病気にならない!

1日60秒

リンパストレッチ

Lymph Stretch

加藤雅俊

日本文芸社

CamScannerでスキャン

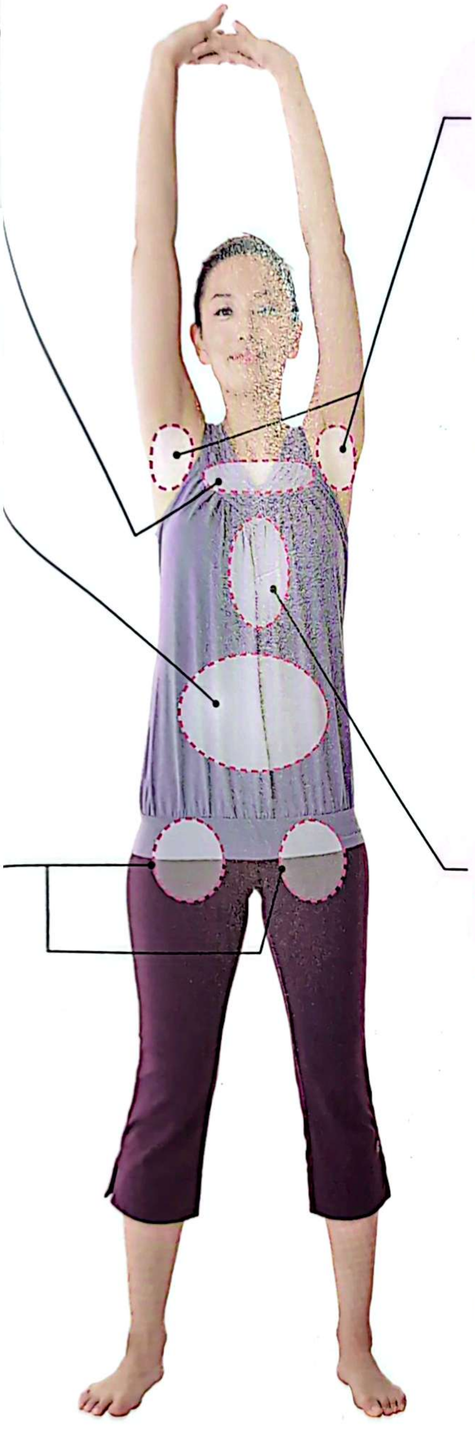
病気知らずになるために

5大リンパを流して健康で元気な体になる!

リンパは全身に張りめぐらされていますが、特に重要なのはこの5つです。

どんな体の不調も
5大リンパを流せば元気に！

鎖骨、胸、わきの下、おなか、そけい部は、多くのリンパが集まる重要拠点です。この5つのリンパを流せば、どんな体の不調も回復します！



わきの下のリンパを流す

胸や胸壁、上腹部のリンパが集まります。乳房内のがん細胞が発生しても、わきの下にある腋窩リンパ節が、がん細胞の広がりをくい止める役割をしています。また、リンパの流れがよくなることで、血流も促進されます。

胸のリンパを流す

左リンパ本幹（胸管）や気管支肺リンパ節、免疫の司令塔・T-リンパ球を成熟させて増やす胸腺などがあり、人の免疫機能にとって非常に重要な場所。リンパの流れがよくなると、体の免疫機能がアップします。

CamScannerでスキャン

鎖骨のリンパを流す

右リンパ本幹と左リンパ本幹（胸管）などがあり、全身のリンパが集まる重要な場所。鎖骨のリンパの流れがよくなると、リンパを吸い上げる力が高まり、全身のリンパの流れが活発になります。

おなかのリンパを流す

内臓や腰、下半身からリンパが集まる場所で、左リンパ本幹（胸管）の起点となる乳び槽がある重要拠点です。リンパの流れがよくなると、内臓機能が高まり、便秘や下痢などの体の不調も改善されます。

そけい部のリンパを流す

両足、腹壁下部、外陰部組織からのリンパが集まります。流れが滞ると足のむくみや冷え、疲れなどの原因となります。また、股関節周辺のリンパの流れがよくなると、下半身の脂肪がつきにくくなります。

60秒リンパストレッチでカンタンに5大リンパを流せます！

体の不調をすぐに回復！

5大リンパを流す！
60秒リンパストレッチ

60秒リンパストレッチを行なえば、いつでも簡単に5大リンパを流せます！

60秒でできる！　リンパストレッチ
体を前と後ろに動かす

リンパの重要拠点・5大リンパを流すなら、「60秒リンパストレッチ」が大変有効です。誰でも簡単にできるリンパストレッチなので、今日から始めてみましょう！

体を前に動かす

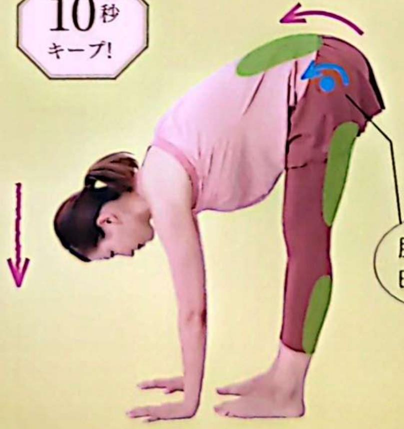
1 まっすぐ立ち 首を前に傾ける

背筋をまっすぐにして立ち、首だけを前にゆっくり曲げます。

2 背中を深く曲げ 背中を伸ばす

みぞおちを折り曲げるようにして、ゆっくりと背中を深く曲げます。

10秒キープ！



point!
股関節から曲げることを意識

3 前に深く前屈し 腰を伸ばす

首と背中を伸ばしたまま、深く前にかがんで腰を伸ばします。

CamScannerでスキャン

次ページの「左右に傾ける動き」とあわせて
1セット60秒でできるリンパストレッチです！

体を後ろに動かす

4 腰に手をあて 首を後ろに反らせる

背中はまっすぐなまま、首だけを後ろに反らします。

5 胸を後ろに反らせて 胸の筋肉を伸ばす

胸全体を反らせるようにして、ゆっくりと胸の筋肉を開くイメージで。

10秒 キープ!

6 手で腰を押しながら 上半身全体を反らす

首と胸を反らせたまま、ゆっくりとおなかを伸ばします。

60秒でできる！　リンパストレッチ

体を左右に傾ける

7 足を肩幅に開き首を右に傾ける

足を肩幅に開いて立ち、首を右側にゆっくり傾けます。

8 左腕を上に伸ばし上半身を右に傾ける

みぞおちを中心にして、ゆっくりと上半身を右側に傾けます。

9 さらに上半身を深く右に傾ける

体の左側面を伸ばすことを意識して、右側に深く傾け、キツイと感じるところで10秒キープ。

CamScannerでスキャン

体を思いっきり伸ばして10秒キープ！
そうすれば5大リンパが流れていきます

足を肩幅に開いたまま首を左に傾ける

今度は、首を左側にゆっくり傾けます。

右腕を上に伸ばし上半身を左に傾ける

みぞおちを中心にして、ゆっくりと上半身を左側に傾けます。

さらに上半身を深く左に傾ける

体の右側面を伸ばすことを意識して、左側に深く傾け、キツイと感じるところで10秒キープ。

慣れてきたら、セット数を徐々に増やすとより効果が上がります！

CamScannerでスキャン

5大リンパを流せば病気にならない！
1日60秒リンパストレッチ

CONTENTS

1日60秒！　リンパストレッチ

5大リンパを流して
健康で元気な体になる！ …… 2

5大リンパを流す！
60秒リンパストレッチ …… 4

prologue
リンパストレッチで不調を治す！　若返る！

そもそもリンパって何？
どんな働きがあるの？ …… 10

リンパは病気から体を守り
体をキレイにする …… 12

深いリンパは「リンパストレッチ」で健康に
浅いリンパは「リンパマッサージ」で美肌に …… 14

リンパストレッチは
心も元気にする …… 16

基本は10秒キープ！
リンパストレッチのやり方 …… 18

part1
体質を改善して健康に

＜血流トラブルを予防＞
高血圧・低血圧 …… 22
動脈硬化 …… 24

＜脂肪蓄積を防止＞
糖尿病 …… 26
メタボ …… 28
肥満 …… 29

＜免疫力をアップ＞
風邪 …… 30

＜体の不調を改善＞
頭痛・頭の疲れ …… 32
尿トラブル …… 34
花粉症・アレルギー …… 36
痛風 …… 38

＜注意事項＞
・本書掲載の各種リンパストレッチ、リンパマッサージにおいて、妊娠中、重い病気、または慢性病をおもちの方は、事前に必ず医師に相談してから行なってください。
・リンパストレッチ、マッサージを行なっている最中に気分が悪くなった時は、すぐに止めて休んでください。
・各種リンパストレッチ、リンパマッサージにおける効果には、個人差があることをあらかじめご了承ください。

CamScannerでスキャン

part2
不調や疲れをスッキリ

<体のだるさ・疲れをスッキリ>

全身のだるさ …… 40
目の疲れ …… 41
足の疲れ・むくみ …… 42

<こり・痛みをスッキリ>

首のこり …… 43
背中のこり・痛み …… 44
肩のこり …… 45
腰痛 …… 46
ひざの痛み …… 47

<胃腸のトラブルをスッキリ>

胃の不快感 …… 48
便秘・下痢 …… 50

<女性のトラブルをスッキリ>

生理痛・生理不順 …… 52
更年期障害 …… 54
不妊症 …… 56

part3
心が潤うケア

<心のトラブルを解消>

憂うつ・不安 …… 58
不眠 …… 59
イライラ …… 60
緊張 …… 61

column

筋肉には「赤筋」「白筋」の2種類がある …… 62

part4
アンチエイジングと部分引き締め

<顔と髪の老化をストップ>

むくみ …… 64
たるみ・シワ …… 65
首のシワ・二重あご …… 66
抜け毛・白髪 …… 67

<気になる部分をシェイプ>

二の腕 …… 68
バスト …… 69
ウエスト …… 70
ヒップ① …… 72
ヒップ② …… 73
太もも …… 74
ふくらはぎ・足首 …… 75

リンパの全身MAP …… 76
筋肉の全身MAP …… 78
加藤雅俊先生のサロン・スクール情報 …… 79

CamScannerでスキャン

リンパの正体やつくりとは？

そもそもリンパって何？ どんな働きがあるの？

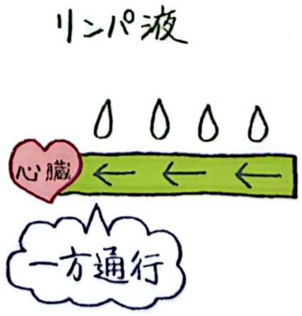
大まかにいうと、リンパは「リンパ管」「リンパ液」「リンパ節」で構成されています。そんなリンパの働きや機能を紹介します。

リンパは血管に沿って全身をめぐっている

手や足先からスタートし心臓に流れ込む

リンパは、血管に沿って全身をめぐっています。手先や足先から毛細リンパ管としてスタートし、他のリンパ管と合流を繰り返して太いリンパ管になり、最終的には心臓に流れ込みます。また、体の要所にはリンパ節が配置され、リンパ球でウイルスや細菌を撃退したり、リンパ管のフィルターで老廃物などを回収しています。

リンパと血液の違いは「一方通行」と「循環」



血液は心臓からスタートし全身を循環

血液は心臓をスタートして、動脈から各臓器を回り、静脈、心臓というルートで全身を循環します。その間、動脈を通して各細胞に酸素や栄養素を運び、帰りは静脈を通って各部で生じた二酸化炭素や老廃物を運んでいきます。

リンパは心臓に向かって一方通行

手や足先にある毛細リンパ管からスタートし、心臓に向かって一方通行に流れます。他のリンパ管と合流をしながら、余分な栄養素の回収や細菌の退治などを行ない、鎖骨の下にある鎖骨下静脈に合流した後、心臓に流れ込みます。

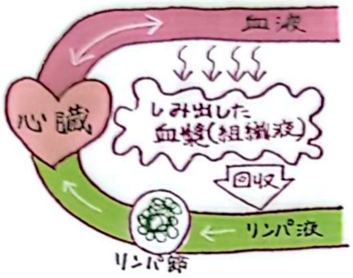
CamScannerでスキャン

リンパは体の左右で流れが異なる

左側のほうが右側より分布域が広い

リンパの流れは左右非対称で、左側のほうが広範囲に分布します。左側は両足、おなか、腰、左上半身をカバー。一方右側は、右腕と右上半身だけをカバー。左右とも、最終的に鎖骨下の鎖骨下静脈に流れていきます。

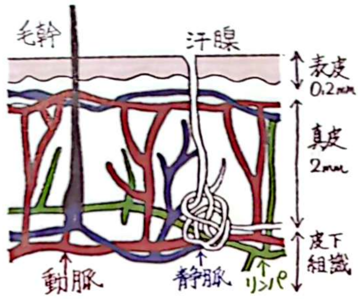
血液からしみ出した血漿がリンパ液になる



組織液がリンパ管に回収されリンパ液となって流れる

血液中にある血漿が血管からしみ出すと組織液となりますが、その組織液がリンパ管に回収されるとリンパ液となり、リンパ管を流れていきます。

リンパの始まりは手や足先の毛細リンパ管



毛細リンパ管が何度も合流して太いリンパ管に

リンパは、手や足先の細いリンパ管＝毛細リンパ管から始まります。皮膚の2〜3mm下にある毛細リンパ管が他のリンパ管と何度も合流することで、太いリンパ管になります。

リンパは全身に張りめぐらされている

リンパ管は、血管に沿って、全身をめぐっています。その中を流れているのがリンパ液です。

リンパ管のスタート地点は手や足先にある毛細リンパ管で、他のリンパ管と何度も合流を繰り返し、太いリンパ管になっていきます。その過程で、血管からしみ出した血漿（栄養成分）を回収します。この血漿が血管から外に出ると組織液となり、リンパ管に回収されるとリンパ液となります。

イラストでは緑色に描かれているリンパ管ですが、実際は透明な管で、その中を流れるリンパ液も無色透明です。

リンパ管の途中には、細菌やウイルスを除去するリンパ節があります。耳の下、首、鎖骨下、胸、わきの下、おなか、足のつけ根のそけい部、ひざ裏などに特に多くのリンパ節が集まっており、体の中心部や内臓へ、有害物質が流れ込まないように防御しています。

CamScannerでスキャン

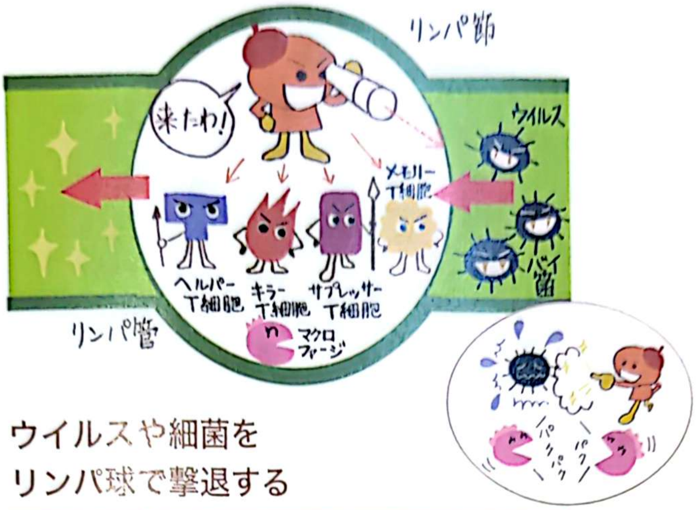
リンパ節の大切な機能

リンパは病気から体を守り 体をキレイにする

リンパ節が正常に機能していると、体を病気から守り、体内をキレイにしてくれます。具体的にどのような働きなのでしょうか？

リンパ節の大きな働き①

病気から体を守る「免疫機能」

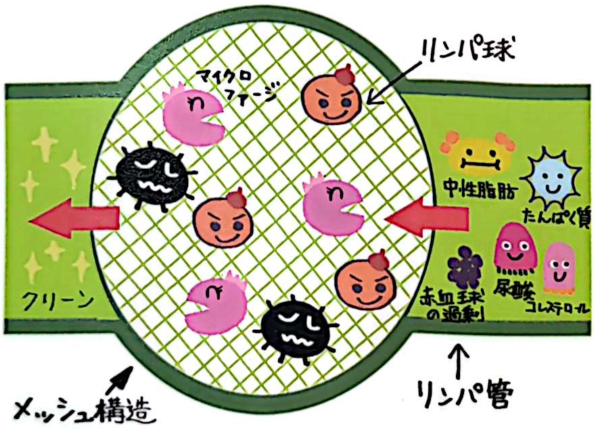


ウイルスや細菌をリンパ球で撃退する

リンパ節内でつくられるリンパ球は最強の防御機能をもつので、体内に侵入したウイルスや細菌などを撃退し、体内へ回るのを阻止します。また、撃退したウイルスなどの残骸を食べるマクロファージもつくられており、常にクリーンな状態が保たれています。

リンパ節の大きな働き②

体内をキレイにする「浄化機能」

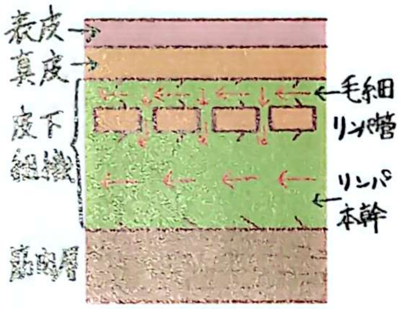


リンパ液や血液の老廃物や異物を回収する

リンパ液がリンパ節を通るたびに、老廃物や異物はリンパ節内にある細かなフィルターでろ過されて、回収されます。非常に高度な浄化機能なので、リンパ液はリンパ節を通過するたびにクリーンな状態となって鎖骨下静脈に入り、心臓へと流れていきます。

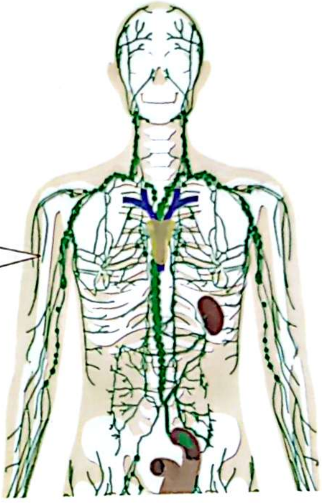
CamScannerでスキャン

リンパは心臓のようなポンプ機能をもたず 流れはとてもゆるやか



リンパ管のポンプ機能は ゆるやかな流れしか起こさない

リンパ管自体にポンプ機能はありますが、その力は非常に弱いため、流れはとてもゆるやか。そのため、リンパ管周辺の筋肉の伸縮が、リンパのポンプ役になっています。



リンパは心臓のポンプ機能で 流れていない

血液は心臓によるポンプ機能で全身を流れていますが、リンパには心臓のようなポンプ機能はないため、周辺の筋肉を使わないと、リンパの流れは滞りがちになります。

体を動かすことで リンパの流れは活発になる

筋肉の伸縮が リンパの流れを活性化させる

リンパの流れを活性化させるには、リンパ管周辺の筋肉を動かすことが必要。筋肉の伸び縮みがリンパ管を広げることになるので、リンパ液がドッと流れていきます。特にリンパストレッチは、不調に関わる深いリンパの流れを活発にします。

リンパ節の働きで体は病気から守られている

リンパ管の中継地点として、大小のリンパ節が約800個あります。リンパ節は2つの大きな働きをもちますが、そのひとつが「免疫機能」です。

体内にウイルスや細菌が入ると、体を防御する白血球が反応し、ウイルスや細菌を退治します。特にリンパ節の中では、最強のリンパ球がつくられています。リンパ管に回収されたウイルスや細菌はリンパ節を通る際に、最強のリンパ球によって撃退されるため、その結果、体は病原菌などの感染から守られているのです。

2つ目は「浄化機能」です。

リンパ液には栄養素の他に、アンモニアや尿酸などの有害な老廃物も含まれています。これらの老廃物は、リンパ節を通るたびに、リンパ節内の細かいフィルターによって、ろ過されて取り除かれます。この浄化機能により、リンパ液はクリーンな状態となり、老廃物が流れることを防いでいます。

2種類ある
リンパの働き

深いリンパは「リンパストレッチ」で健康に 浅いリンパは「リンパマッサージ」で美肌に

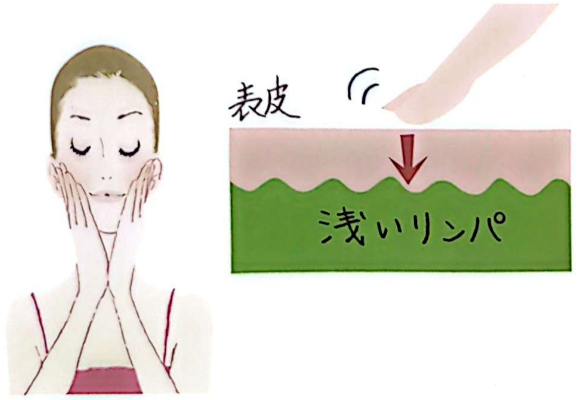
リンパには深いリンパと浅いリンパがあり、流れる場所が異なります。リンパストレッチを行なう前に、しっかりチェックしましょう。

深いリンパを流せば 体は健康になる

深いリンパを流すには リンパストレッチで積極的に流れを促す

深いリンパは体の深部にあり、インナーマッスルといわれる深部の筋肉の近くを流れています。この筋肉が硬く収縮してしまうと、リンパ管が筋肉の圧迫を受けてリンパの流れが滞り、その結果、リンパ節の免疫機能が低下し、さまざまな不調を招きやすくなります。健康を維持するためには、深いリンパを積極的に流すリンパストレッチを、日常的に行なうことが大切です。

浅いリンパを流せば 美肌、美容効果につながる



浅いリンパを流すには リンパマッサージでやさしく流れを促す

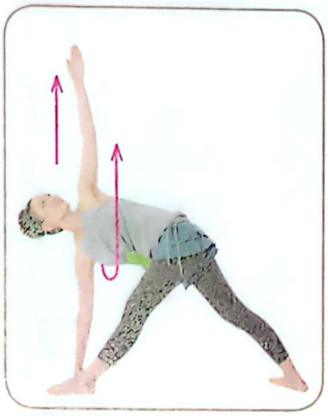
浅いリンパは、筋肉の上、皮膚の2〜3mm下にあり、血管に沿って網目のように流れています。流れが滞ると、むくみや疲労、体のこりや張りが出てきます。リンパマッサージで浅いリンパをやさしく刺激して流れをよくすると、しみやくすみ、むくみ、シワなどが解消されます。新陳代謝も活発になって、アンチエイジング効果を得ることもできます。

CamScannerでスキャン

健康のためにはリンパストレッチで深層の筋肉に刺激を与えて深いリンパの流れを促していく

簡単なストレッチから筋肉をほぐしていく

普段体を動かすことが少ない人は、簡単なリンパストレッチからスタート。筋肉がほぐれ、「気持ちいい！」が実感できます。



普段使わない筋肉を動かして深いリンパの流れを活発に

筋肉がほぐれたら、普段使わない筋肉をリンパストレッチで意識的に動かし、深いリンパの流れをよくしていきます。

美肌のためにはリンパマッサージで皮膚をなでて浅いリンパをやさしく流す

リンパマッサージの第一歩は鎖骨のリンパから

すべてのリンパは鎖骨の下のリンパにつながっているので、鎖骨のリンパからマッサージすると、リンパを吸い上げる力が強まります。

皮膚表面をやさしくなでて浅いリンパの流れを促す

皮膚表面をやさしくリンパマッサージして浅いリンパの流れを促すことで、たまった老廃物を除去。肌活力が回復します。

ストレッチとマッサージでリンパの流れを活発に

リンパには体の深部を流れる「深いリンパ」と、皮膚のすぐ下を流れる「浅いリンパ」の2種類があります。

深いリンパは、インナーマッスル（体の深部の筋肉）の近くを流れています。そのため、普段から体を動かさない人は、硬くなった筋肉がリンパ管を圧迫し、リンパの流れが悪くなっています。その結果、リンパ節の免疫機能が低下し、さまざまな不調を招きやすくなります。インナーマッスルをリンパストレッチで伸ばしてやれば、筋肉がほぐれるだけでなく、ダイレクトに深いリンパの流れを活発にさせるので、体も健康を維持できます。

一方、浅いリンパは、皮膚のすぐ下の血管に沿って流れています。流れが滞ると、むくみやシミなどが出てきます。リンパマッサージでやさしく皮膚をなでることで十分流れはよくなり、肌のトラブルが解消されます。リンパ液の新陳代謝も活発になって、美肌や美容効果が高まります。

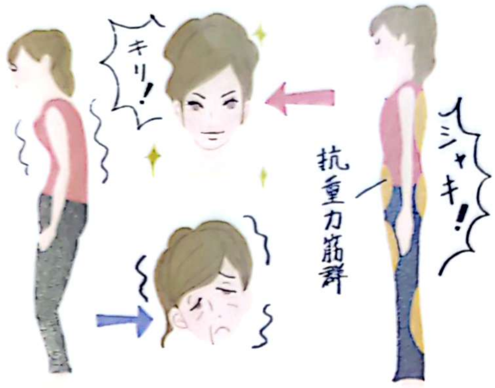
CamScannerでスキャン

心のケアにも
効果アリ

リンパストレッチは心も元気にする

心を安定させ、元気にするために、セロトニンと自律神経の役割は重要です。どちらもリンパストレッチを行なえば、働きが向上します。

抗重力筋群を動かして セロトニンの分泌を活発に



感情をコントロールする 脳内ホルモン・セロトニン

セロトニンには精神を安定させる働きがあります。セロトニンの分泌を活性化させるには、抗重力筋群を動かすことが大切。抗重力筋群とは、おなかや背中、太ももなど、姿勢を保つための筋肉の総称で、これらの筋肉を動かすと、脳内のセロトニンの分泌が活性化します。姿勢よく立つだけでも抗重力筋群を使うことになるので、やる気や元気が出てきて、顔の表情もイキイキとしてきます。

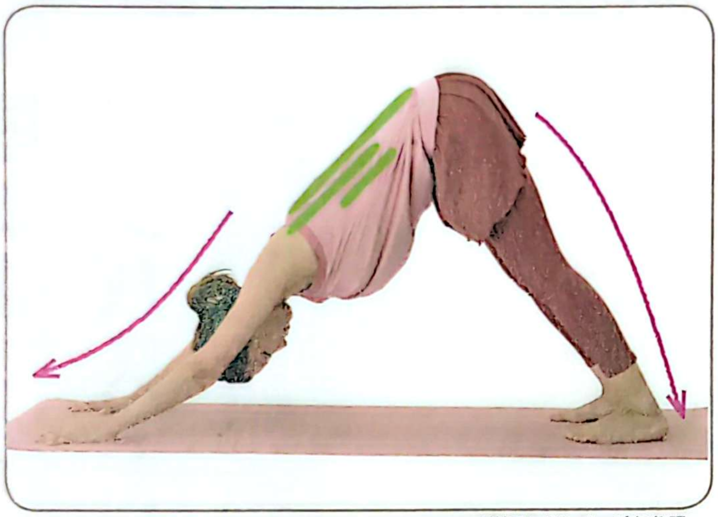
深部の筋肉を動かして 自律神経を安定させる

呼吸や脈拍、体温調整などを コントロールする自律神経

自律神経とは、自分の意志で動かせることのできない呼吸や脈拍、体温調整などをつかさどる神経で、交感神経と副交感神経に分かれます。さらに、筋肉の収縮には交感神経が、弛緩には副交感神経が関わっているので、リンパストレッチで深部の筋肉を収縮・弛緩させることで、交感神経と副交感神経の双方が刺激され、自律神経が安定してきます。

CamScannerでスキャン

背中のリンパストレッチで
セロトニンの分泌を活性化

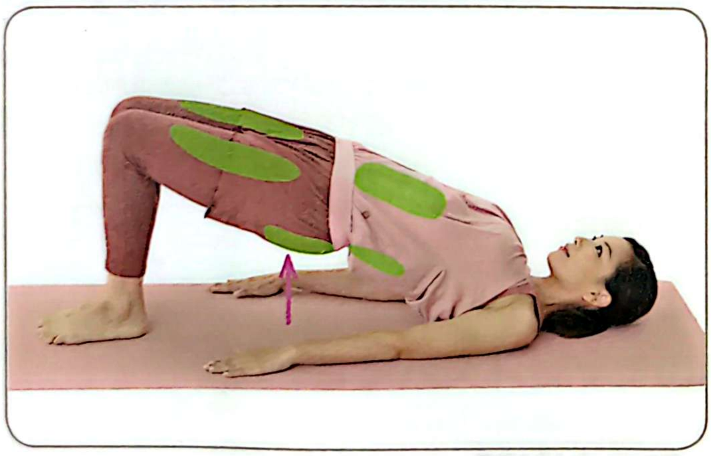


詳細は 59 ページを参照

背中の筋肉を刺激すると
脳内のセロトニン分泌も活発に

脊柱起立筋をはじめとする背中全体の筋肉をリンパストレッチで刺激すると、脳内のセロトニンが活発になり、イライラや不安が改善し、心が元気になります。

深部の筋肉を刺激して
自律神経のバランスを整える



詳細は 54 ページを参照

体の深い筋肉を刺激すると
自律神経が安定する

リンパストレッチで深部の筋肉を刺激することで、交感神経と副交感神経のバランスが安定します。うつや不安、不眠なども解消され、心が安定します。

セロトニン分泌の活性化と自律神経の安定で元気になる

リンパストレッチを行なうと、脳内に存在するホルモン・セロトニンの分泌が活性化します。セロトニンには精神を安定させる働きがあり、イライラや不安の原因となる、ノルアドレナリンの過度な分泌を正常にコントロールします。

このセロトニンの分泌を活発にするには、おなかの腹直筋や背中の脊柱起立筋、太ももの大腿四頭筋など、姿勢を保つための「抗重力筋群」を動かすことが有効です。抗重力筋群を動かせば、セロトニンの分泌が活性化して気分がスッキリし、元気になります。

また、リンパストレッチをすれば、自律神経も整えられ、不調の改善につながります。自律神経は交感神経と副交感神経の2つに分かれますが、リンパストレッチで筋肉の収縮と弛緩を繰り返すことで、交感神経も副交感神経も刺激されて自律神経が安定します。心の状態も穏やかになることでしょう。

CamScannerでスキャン

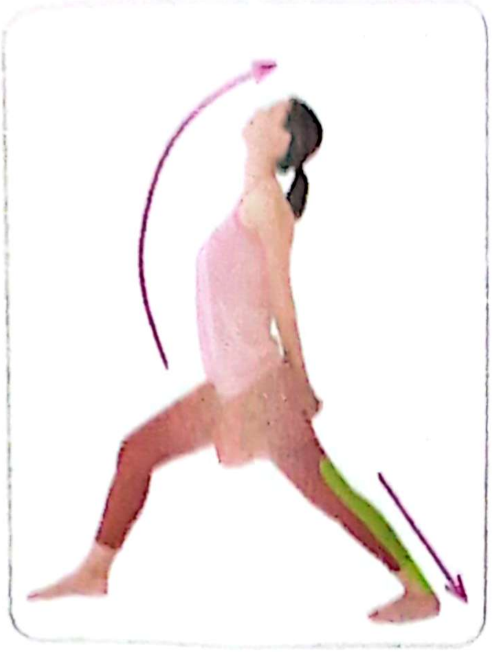
ポイントを
しっかりチェック

基本は10秒キープ！リンパストレッチのやり方

効率よくリンパストレッチを行なうために、始める前に覚えておきたいポイントや、効果的な準備法を紹介します。

リンパストレッチのポイント

最大限の効果を出すためにギリギリまで伸ばして10秒キープ



ゆっくり伸ばして10秒間その状態を保つ

「これ以上伸びない」と感じる状態まで筋肉を伸ばし、そのままの状態を10秒キープするのがリンパストレッチの基本。まだ筋肉に伸びる余裕がある状態だと、深いリンパまでアプローチできません。

テコの力を利用して小さな力で大きな効果を得る

短時間で効果をたくさん得るリンパストレッチにするためには、「テコの原理」を利用しましょう。伸ばしたい部位からできるだけ離れたところを持つと、小さな力でも筋肉がよく伸び、より大きな効果を得ることができます。

CamScannerでスキャン

リンパストレッチの準備①
腹式呼吸で体の中に十分に酸素を入れる

3セット

1 おへそに意識を集中させ
ゆっくり深く息を吸う

おへそに意識を集中させ、両手を開きながらゆっくりと深く息を吸います。おなかをふくらませるように行なうことで、体の中に、たくさんの酸素を取り込むことができ、リンパストレッチの効果も高まります。

2 おなかを強く引き締めながら
ゆっくりと息を吐く

両手を前に交差させ、おなかを強く引き締めながら、一気に吐かずに、ゆっくりと息を吐いていきます。体の中の酸素を吐き切るように時間をかけて行ないましょう。吸う→吐く、を3回繰り返します。

リンパストレッチの準備②
適度に水分補給をして汗や尿が出やすい状態にする

体の代謝が高まり
老廃物が排出しやすくなる

リンパストレッチの前後や最中に水分補給を行なうと、体の代謝が高まり、また、汗や尿が出やすい状態になって、体内の老廃物を排出しやすくなります。冷たい水だと必要以上に胃液を分泌させて胃に負担がかかるので、できるだけ常温の水をとりましょう。

CamScannerでスキャン

マッサージする部分によって、手のひらや指を使い分けます。

①腹部や太ももなどの広い範囲
手のひらと指全体を使い、大きな円を描くようにマッサージ。

②鎖骨や顔、首などの狭い範囲
人差し指から小指を2～4本そろえ、小さな円を描くようにマッサージ。

リンパマッサージの準備

左の鎖骨のリンパからマッサージを行なう

5セット

1 まっすぐに立つ

全身の力を抜き、リラックスした状態で立ちます。背筋を伸ばした状態で。

2 左→右の順で鎖骨のリンパをマッサージ

より多くのリンパが集まる左の鎖骨のリンパからマッサージ。鎖骨の溝をやさしくさするように、5往復マッサージします。その後、右の鎖骨も5往復マッサージ。やさしくマッサージすることで、顔や首のリンパの流れがよくなります。

リンパストレッチ&マッサージ 効果的に行なう4つのポイント

①ゆっくり伸ばす&さする

筋肉をゆっくり伸ばし、肌をゆっくりさすると、リンパも流れやすくなり、副交感神経が優位になって気持ちも落ち着きます。急いで行なうと筋肉や肌を傷め、逆効果です。

②自分のペースで継続させる

効果を得るには、続けることが大切。自分の体の状態を確認しながら、疲れている時は休んだり回数を減らすなど、無理をしないでマイペースに続けていきましょう。

③食後1時間以内は避ける

食後は、消化のために血液が胃に集中しますが、運動をすると、優先して筋肉に血液が送られるので、胃腸の血液の流れが悪くなって消化不良を起こします。気をつけましょう。

④傷や湿しん部分は避ける

傷や湿しんなどがある場合は、傷口を広げてしまったり、細菌が体に入って症状を悪化させてしまう可能性があります。患部に触れないようにするか、中止しましょう。

CamScannerでスキャン

part1

体質を改善して健康に

リンパストレッチを始めて、体を健康にしていきましょう！　筋肉がこり固まって体の中に老廃物がたまり、血行が悪くなると、病気になりやすい体質になります。リンパストレッチで筋肉を刺激し、老廃物の回収を早めて血行もよくなれば、免疫力もアップ！　体質は改善されていきます。

CamScannerでスキャン

血流トラブルを
予防

高血圧
低血圧

首筋とわき腹を伸ばして血圧悪化を予防

10秒キープ　左右3セット

1 肩幅に足を開き首を右側に傾ける

背筋をまっすぐにして立ち、首だけを右側にゆっくり曲げる。

2 左腕を上に伸ばし上半身を右側に傾ける

みぞおちを中心に、ゆっくりと上半身を右側に傾けていく。

3 左腕を伸ばしたまま さらに上半身を右側に深く傾ける

体の側面を伸ばすことを意識して、ゆっくりと深く傾けて10秒キープ。

ストレッチ

胸鎖乳突筋
内・外腹斜筋
を伸ばす

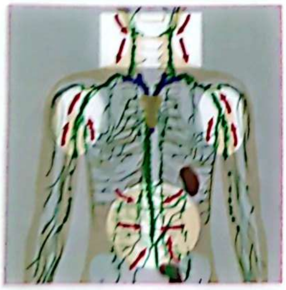
首やわきの下、おなかのリンパの流れが活性化し、血行もよくなっていく。

リンパ

股関節から
上半身を傾ける
と深いリンパが流れる

首筋やわき腹の筋肉がよく伸び、首やわきの下、おなかのリンパの流れがよくなっていく。

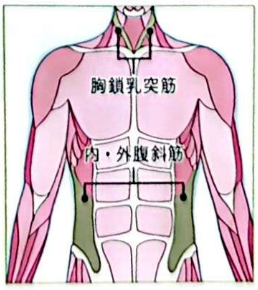
リンパがドバッ!と流れる



首・わきの下
おなか
のリンパが流れる

リンパが多く集まる首やわきの下、内臓周りの老廃物回収を促し、血行も改善され、高血圧や低血圧を防ぐ。

筋肉をグッ!とストレッチ



胸鎖乳突筋
内・外腹斜筋
を伸ばす

胸鎖乳突筋は首のリンパ、わき腹の表面にある外腹斜筋と深部にある内腹斜筋は、おなかのリンパを刺激する。

CamScannerでスキャン

4 肩幅に足を開いたまま首を左側に傾ける

今度は、首だけを左側にゆっくりと曲げる。

5 右腕を上に伸ばし上半身を左側に傾ける

みぞおちを中心に、ゆっくりと上半身を左側に傾けていく。

point!
左手は腰にあてる

6 右腕を伸ばしたままさらに上半身を左側に深く傾ける

体の側面をしっかり伸ばすことを意識して、ゆっくりと深く傾けて 10 秒キープ。

ストレッチ

胸鎖乳突筋
内・外腹斜筋
を伸ばす

リンパが多く集まる首からわきの下、おなかのリンパの流れや血行が改善され、体の代謝もよくなる。

リンパ

腰の手を内側に押し込むと深いリンパが流れる

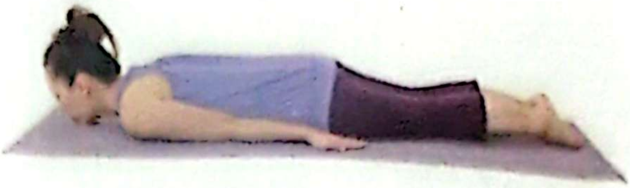
股関節から体を深く傾けられるようになり、首やわき腹の筋肉がよく伸びて、首やわきの下、おなかの深いリンパを刺激できる。

上半身を反らして血行の悪化を防ぐ

10秒キープ 5セット

1 うつ伏せになってあごを床につける

手のひらを床につけ、手足の指先をしっかりと伸ばす。



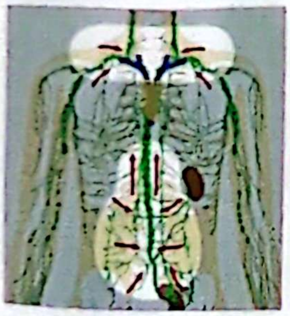
2 ひじを伸ばして上半身を起こす

手のひらを胸のわきに動かし、ひじを伸ばしながら、上半身を起こす。顔は正面に向ける。

point! 肩に余分な力を入れないように注意

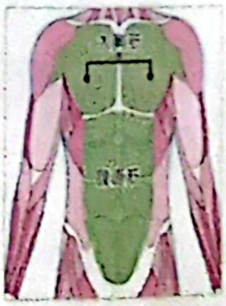
point! ひじはしっかりと伸ばす

リンパがドバッ!と流れる ← 筋肉をグッ!とストレッチ



鎖骨・胸 おなか のリンパが流れる

多くのリンパが集まり、活性化すると、内臓周りの老廃物回収を促し、血行も改善され、動脈硬化を防ぐ。



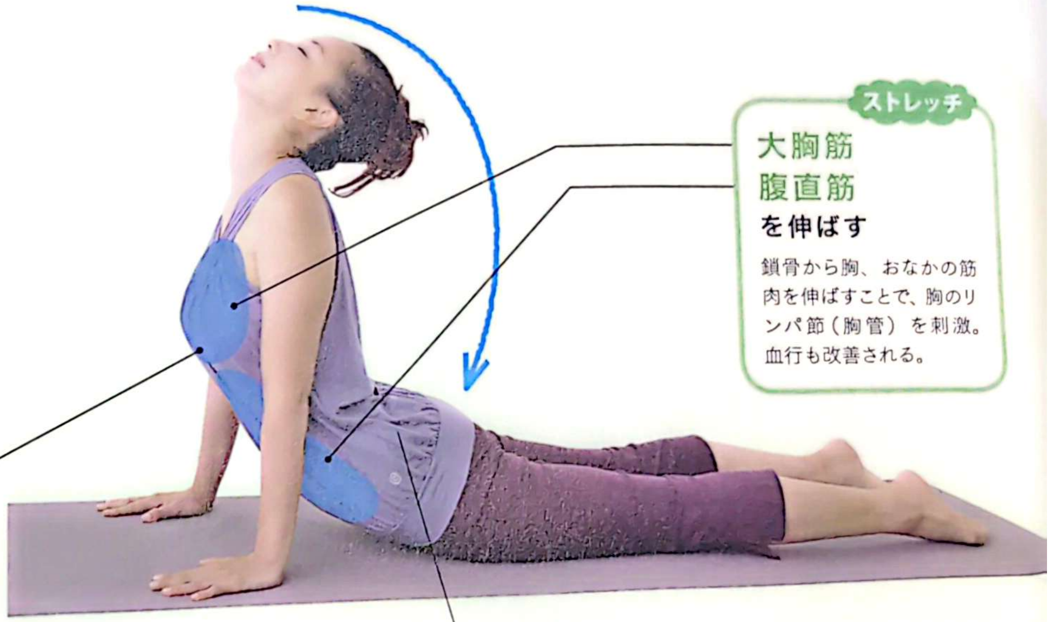
大胸筋 腹直筋 を伸ばす

胸やおなかの中心に大きく広がる筋肉をストレッチすることで、リンパの流通機能や血行を活性化させる。

CamScannerでスキャン

3 上半身を反らし頭をお尻のほうに向ける

背中を反らせて胸を張り、頭をお尻のほうへ向けて 10 秒キープ。



ストレッチ

大胸筋
腹直筋
を伸ばす

鎖骨から胸、おなかの筋肉を伸ばすことで、胸のリンパ節（胸管）を刺激。血行も改善される。

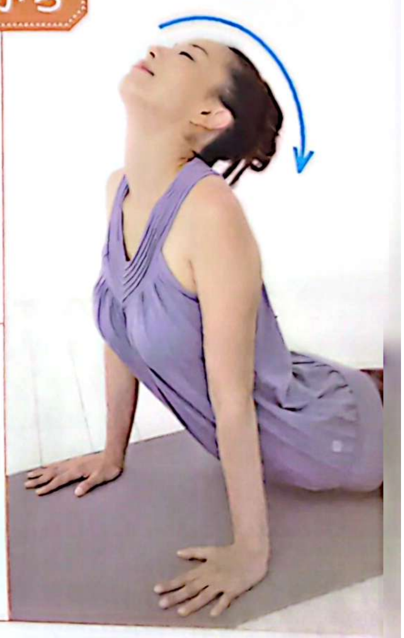
リンパ

息を吸って
胸郭を広げる
と深いリンパが流れる

大胸筋や腹直筋がよく伸びるようになり、胸のリンパ節（胸管）や、おなかの深いリンパが活性化する。

point!
腰が浮かないように注意

斜めから



point!
腰が浮いてしまう人は、両手を少し前につくと、腰は浮かないようになる。腰が浮かないようになったら、徐々に両手をつく場所を腰に近づけてみよう。背中を大きく反らせるようになり、その分、大胸筋や腹直筋を伸ばすことができる。

CamScannerでスキャン

脂肪蓄積を
防止

糖尿病

体を大きくねじって糖尿病を予防

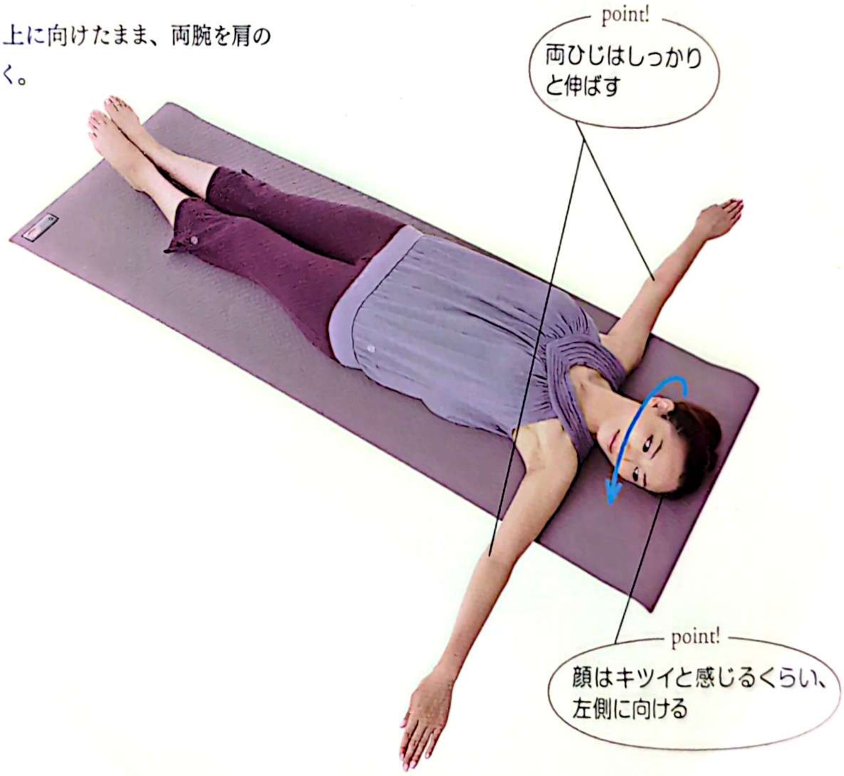
10秒キープ 左右3セット

1 足を閉じて仰向けになる

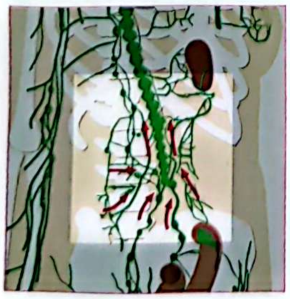
仰向けになり、手の甲を上にして、
床につける。

2 両腕を左右に開いて顔を左側に向ける

手の甲は上に向けたまま、両腕を肩の
高さに開く。



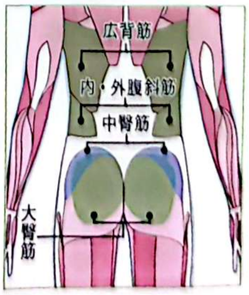
リンパがドバッ！と流れる



おなか
腰
のリンパが流れる

体から多くのリンパが集まっているため、活性化すると内臓周りのリンパが活発になり、血流もよくなる。

筋肉をグッ！とストレッチ



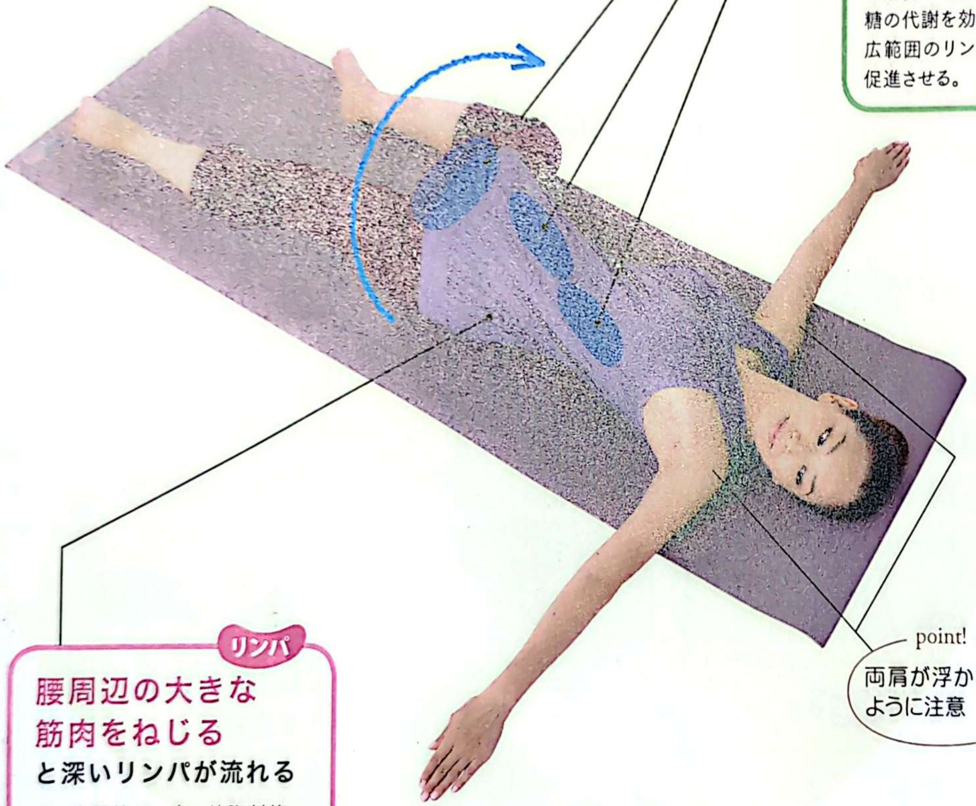
大・中臀筋
内・外腹斜筋
広背筋
を伸ばす

背中側の筋肉をストレッチすると糖の代謝が上がり、血糖値を下げることにつながる。

CamScannerでスキャン

3 左足を右側に倒して体をねじる

顔を左側に向けたまま、左足を右側に倒して体をねじり、10秒キープ。反対側も行なう。



ストレッチ

大・中臀筋
内・外腹斜筋
広背筋
を伸ばす

体の背面から側面に広がる筋肉を刺激することで糖の代謝を効率よく上げ、広範囲のリンパの流れを促進させる。

リンパ

腰周辺の大きな筋肉をねじる
と深いリンパが流れる

大・中臀筋や、内・外腹斜筋、広背筋がよくストレッチされ、おなかや腰の深いリンパの流れがよくなる。

point!
両肩が浮かないように注意

横から

point!
両肩が床から浮いてしまうと、その分、体のねじりも小さくなり、効果が少なくなる。両肩が床から浮かないようにして、体をねじろう。

CamScannerでスキャン

脂肪蓄積を
防止

メタボ

わき腹を大きくねじってメタボを改善

10秒キープ　左右3セット

1 おなかを引き締めて まっすぐに立つ

あごを軽く引き、背筋はまっすぐにして立つ。

2 左足を前に出して 足を前後に開く

足はなるべく大きく開く。両腕は肩の高さに上げて伸ばす。

3 上半身を 左側にひねり わき腹をねじる

キツイと感じるところまでわき腹をねじって10秒キープ。反対側も同様に行なう。

リンパ

腰から 大きくねじる と深いリンパが流れる

できるだけ重心を低くして、腰から大きくねじると、おなかに集まるより深いリンパの流れがよくなる。

筋肉エクササイズ

内・外腹斜筋 大腿四頭筋 を刺激する

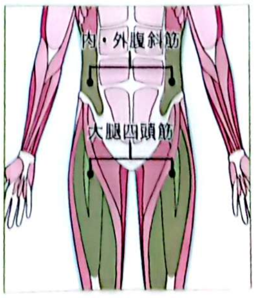
おなかから下半身にかけての筋肉が刺激されることでリンパの流れもよくなり、脂肪も燃焼される。

リンパがドバッ!と流れる

おなか のリンパが流れる

腰や内臓、下半身から多くのリンパが集まる。おなかのリンパが活性化すると代謝が上がり、おなか周りの引き締めにもつながる。

筋肉をグッ!と刺激



内・外腹斜筋 大腿四頭筋 を刺激する

わき腹の内・外腹斜筋、太ももの大腿四頭筋を使うことで、おなかや下半身のリンパの流れが促進される。

CamScannerでスキャン

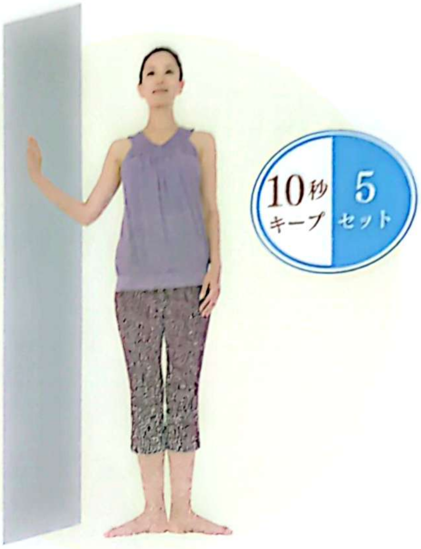
脂肪蓄積を
防止

肥満

立つ姿勢からひざを横に曲げて肥満を解消

1 両足のかかとをつけてまっすぐに立つ

壁に片手を軽くついて体を支え、両足のかかと同士をくっつけて、背筋を伸ばす。



2 ひざを真横に曲げながら腰を沈めていく

3秒くらいの時間をかけて、ひざを真横にゆっくり曲げながら腰を沈めて 10 秒キープ。10 秒たったら、3秒かけてまた1の姿勢に。

リンパ

体の大きな筋肉をゆっくり動かす
と深いリンパが流れる

腰を前に折り曲げたり、後ろに反らさないで、ゆっくりひざを曲げると、筋肉も大きく使われることになるので、深いリンパも流れがよくなる。

筋肉エクササイズ

脊柱起立筋
腹直筋
大臀筋
大腿四頭筋
を刺激する

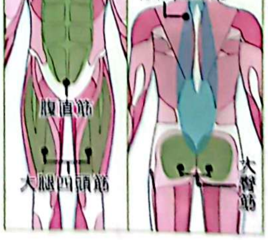
重力に対して姿勢を保つこれらの筋肉を刺激することで、リンパの流れもよくなり、脂肪の燃焼も促進される。

リンパがドバッ！と流れる

背中・おなか
下半身
のリンパが流れる

背中やおなか、下半身のリンパが流れると、体の代謝が上がり、脂肪燃焼効果がアップする。

筋肉をグッ！と刺激



抗重力筋群
を刺激する

脊柱起立筋や腹直筋、大臀筋、大腿四頭筋など、姿勢を保ち、体幹を支える筋肉群を刺激すれば、全身のリンパも活性化する。

CamScannerでスキャン

免疫力を
アップ

風邪

胸の筋肉を伸ばして風邪を防ぐ

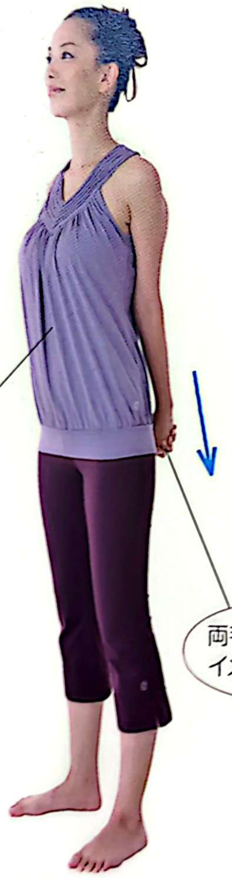
10秒キープ　5セット

1 背筋をまっすぐにして立つ

顔は正面を向き、肩に力を入れないで、リラックスして立つ。

2 両手を体の後ろで組んで下にグイッと引っ張る

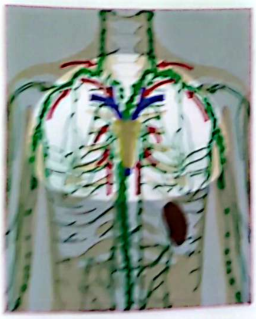
足を肩幅に開いてから、体の後ろで手を組んで下に引っ張る。



point!
体が後ろに傾かないようにして、まっすぐに立つ

point!
両手が下に引っ張られているイメージ

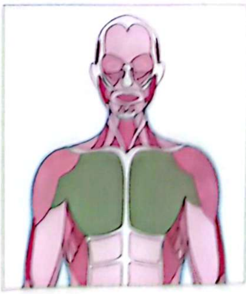
リンパがドバッ!と流れる



胸
鎖骨
のリンパが流れる

胸と鎖骨のリンパが活性化すると免疫機能やろ過機能がアップし、菌やウイルスから体を守り。風邪の予防に。

筋肉をグッ!とストレッチ



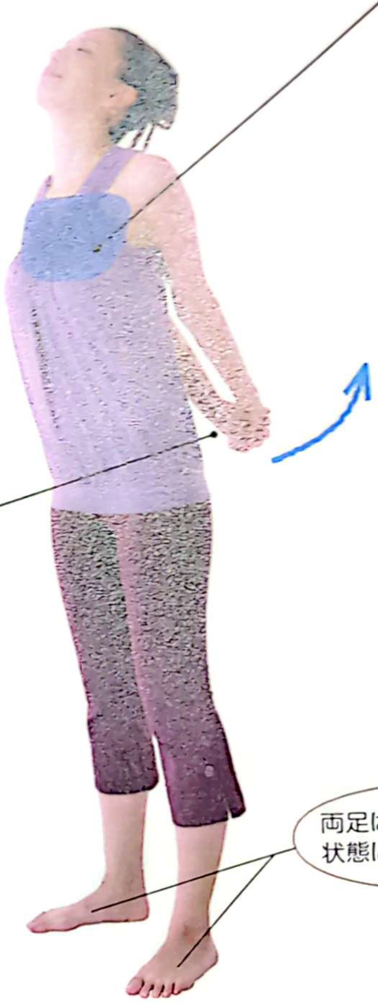
大胸筋
を伸ばす

大胸筋は胸の前面に広がる大きな筋肉で、ストレッチすると、胸管などの胸のリンパの流れが格段によくなっていく。

CamScannerでスキャン

3 手を組んだまま胸を張る

手を組んだまま、肩甲骨を背中の中心に引き寄せるようにして胸を張り、10 秒キープ。



ストレッチ

大胸筋を伸ばす

胸の筋肉を伸ばすことで胸と鎖骨のリンパが流れる。その結果、リンパ節のろ過機能や免疫機能がより活性化される。

リンパ

組んだ手を引き上げると深いリンパが流れる

体の後ろで組んだ手を引き上げると、より胸の深層筋肉を刺激して、深いリンパの流れがよくなる。

point!

両足はしっかりと固定した状態に

免疫力 風邪

4 2の姿勢に戻りリラックス

引き上げた腕を下ろして、肩の力を抜き、背筋はまっすぐな状態でリラックスする。

CamScannerでスキャン

改善

頭痛
頭の疲れ

首筋の筋肉を伸ばして頭の痛みや疲れを解消

3セット

正座した状態から両腕を床につける

正座して、両腕を床につけてまっすぐ伸ばし、額を床につける。

ひじを曲げて手を顔の横に引き寄せる

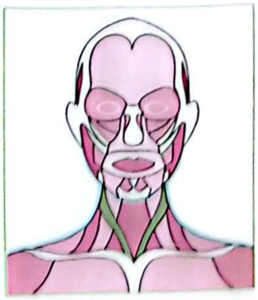
正座した状態のまま、ひじを曲げて手を顔の横にもってくる。

リンパがドバッ!と流れる

頭・首のリンパが流れる

首には多くのリンパ節がある。流れがよくなると老廃物が多く排出され、血液も酸素を運びやすくなり、頭痛や頭の疲れを解消する。

筋肉をグッ!とストレッチ



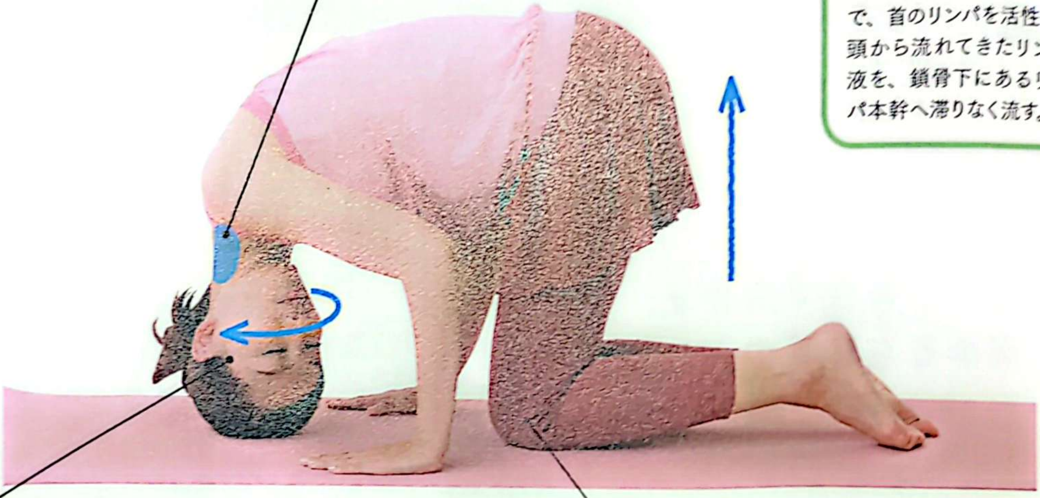
胸鎖乳突筋を伸ばす

耳の後ろから鎖骨を結ぶ筋肉で、ストレッチすると、鎖骨下にあるリンパ本幹へのリンパの流れがよくなり、老廃物回収もアップする。

CamScannerでスキャン

3 お尻を上げて頭を前後左右に回す

お尻を上げながら、頭頂部に軽く体重をかけ、頭をゆっくり前後左右に動かしながら回す。



ストレッチ
胸鎖乳突筋を伸ばす
胸鎖乳突筋をほぐすことで、首のリンパを活性化。頭から流れてきたリンパ液を、鎖骨下にあるリンパ本幹へ滞りなく流す。

リンパ
頭頂部を垂直にして頭を回すと深いリンパが流れる
頭頂部を床に対して垂直にして頭を回すと、首筋の筋肉がよくストレッチされるので、首のリンパもよく流れるようになる。

point!
ひざが約90度に曲がる高さまでお尻を上げる

4 お尻を下げ握りこぶしの上に額を置く

お尻をかかとの上に戻し、体の前に握りこぶしを2つ重ね、その上に額を置いて首を安定させる。血流が安定してから頭を上げる。

point!
首筋が水平に近い高さになるように額をこぶしの上に置く

体の不調を改善

尿トラブル

そけい部周辺の筋肉を強化して症状を改善

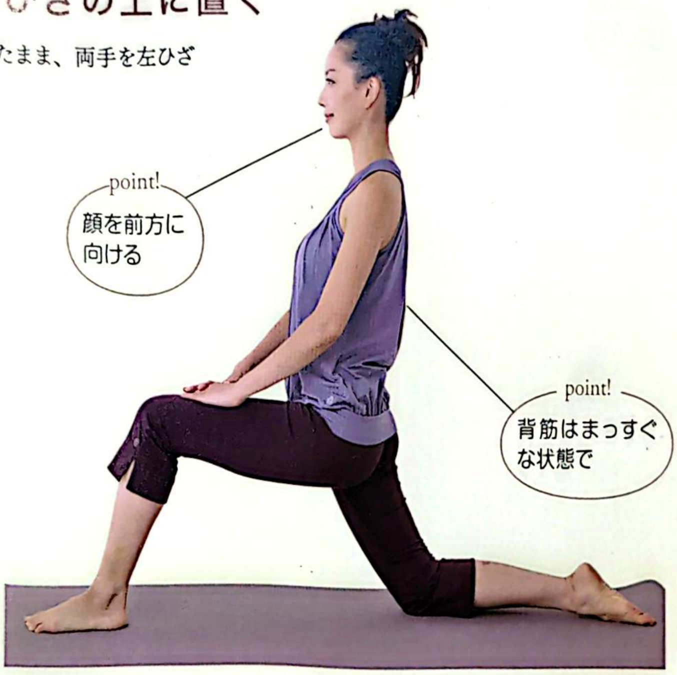
10秒キープ 左右5セット

1 左ひざを立て右ひざを床につける

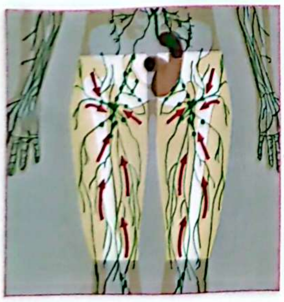
左ひざを立てて右ひざを床につけ、足はなるべく広く前後に開く。肩や腕は力を抜く。

2 左ひざを立てたまま両手を左ひざの上に置く

足を前後に開いたまま、両手を左ひざの上に置く。

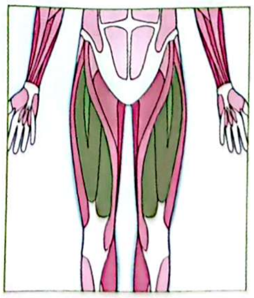


リンパがドバッ!と流れる ← **筋肉をグッ!とストレッチ**



そけい部太もものリンパが流れる

そけい部に多くのリンパ節があり、活性化すると老廃物が多く排出され、膀胱炎や頻尿などのトラブルも改善。



大腿四頭筋を伸ばす

太ももをストレッチすることで、太ももやそけい部のリンパが活性化し、筋力も強化されるので、尿トラブルを改善できる。

CamScannerでスキャン

3 腰を落とし太ももを伸ばす

そけい部から太ももまでを伸ばすようにして腰を落とす。10秒キープ。

ストレッチ

大腿四頭筋を伸ばす

太ももと股関節周辺の筋肉を伸ばすことで、そけい部のリンパの流れが改善されるだけでなく、そけい部周辺の筋力も強化され、膀胱炎や頻尿などのトラブルを防止する。

リンパ

体重を徐々に前にかけると深いリンパが流れる

腰を落とすだけでも効果はあるが、さらに体重を前にかけると、そけい部や太ももの深いリンパがより活性化する。

point!

足の甲を床につけたまま腰を落とす

4 1の姿勢に戻りリラックス

背筋を伸ばしたまま、1の姿勢に戻り、力を抜く。反対側も同じように行なう。

CamScannerでスキャン

体の不調を改善

花粉症 アレルギー

背中、胸、おなかを伸ばして症状を軽減

10秒キープ 3セット

1 まっすぐに立って首を前に傾ける

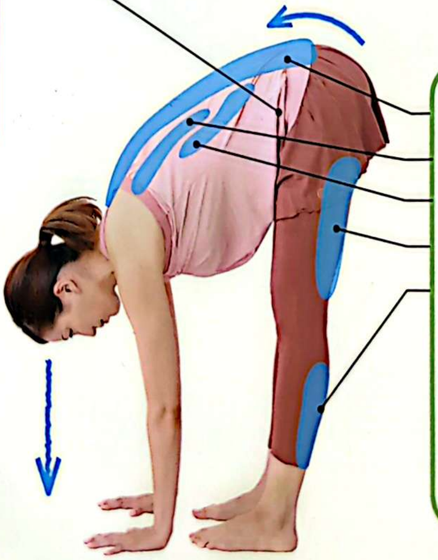
背筋をまっすぐにして立ち、首だけを前方にゆっくり曲げる。

2 背中を深く曲げ背中の筋肉を伸ばす

みぞおちを折り曲げるようにして、ゆっくりと背中を深く曲げていく。

3 深く前に前屈して腰をしっかりと伸ばす

首や背中の筋肉を伸ばしたまま、深く前にかがみ、腰を伸ばして10秒キープ。



リンパ

股関節から上半身を前屈させると深いリンパが流れる

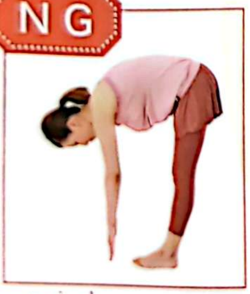
背中や腰、太もも、ふくらはぎの筋肉が一気によく伸び、体の背面のリンパの流れがよくなることで免疫力がアップする。

ストレッチ

脊柱起立筋
僧帽筋
広背筋
ハムストリングス
腓腹筋
を伸ばす

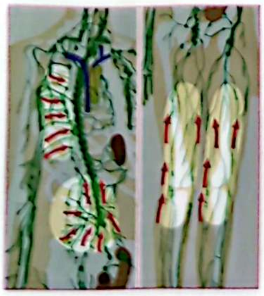
背中、腰、太もも、ふくらはぎの筋肉を伸ばすことで、全身のリンパを促進。リンパの流れが整い、乱れ気味の自律神経も正常に働く。

NG



point!
股関節から前屈しないと、効果は少ない。

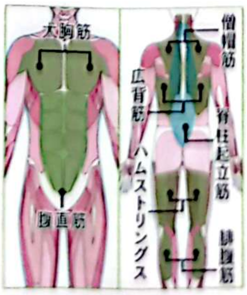
リンパがドバッ!と流れる



背中・腰
おなか
太もも・ひざ裏
のリンパが流れる

体の重要なリンパ節が刺激されて免疫機能が上がるので、アレルギー症状が緩和する。

筋肉をグッ!とストレッチ



上半身の筋肉
下半身の筋肉
を伸ばす

全身の筋肉を動かすことになるので、自律神経を刺激して正常化させ、リンパ節の働きも活性化していく。

CamScannerでスキャン

4 手を腰にあて 首を後方に反らせる

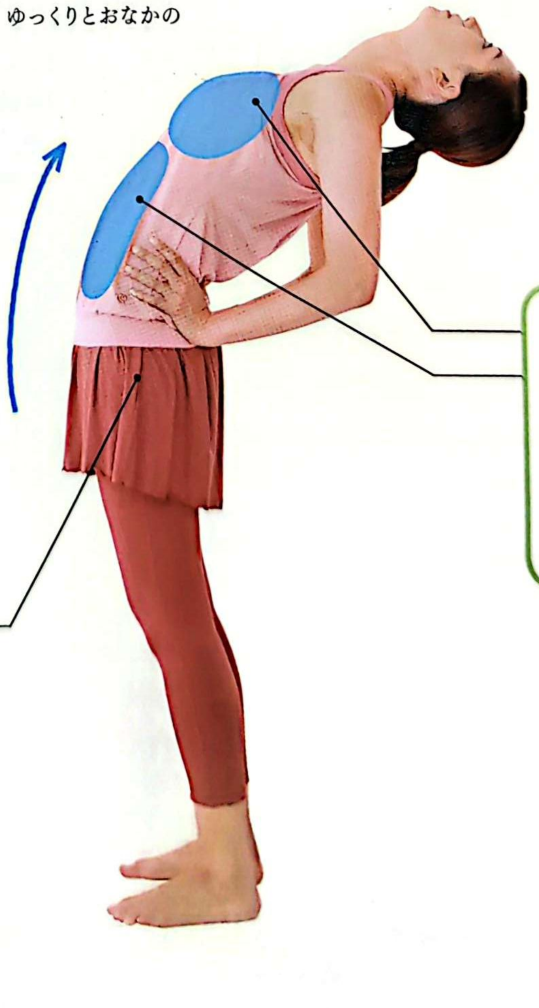
今度は、首だけを後方に反らせる。背筋はまっすぐな状態で。

5 胸を後方に反らせて 胸の筋肉を伸ばす

首は反らせたまま、胸の筋肉を開くイメージで、ゆっくりと胸を反らせる。

6 両手で腰を押すようにして 上半身全体を反らせる

首や胸を反らせた状態のまま、ゆっくりとおなかの筋肉を伸ばして10秒キープ。



ストレッチ

大胸筋
腹直筋
を伸ばす

胸やおなかの筋肉を伸ばすことで、上半身のリンパの流れが活発になるだけでなく、自律神経や内臓の働きもよくなる。

リンパ

股関節から
反らすことを意識する
と深いリンパが流れる

胸やおなかの筋肉が一気によく伸び、上半身のリンパの流れが活性化。体の前面、背面ともリンパの流れが整えられ、免疫力アップにつながる。

CamScannerでスキャン

体の不調を
改善

痛風

ふくらはぎの筋肉を刺激して痛風を改善

10回

1 かかとを床につけて椅子に座る

両手をひざの上に置き、椅子に座る。
背筋は伸ばした状態で。

2 ひざに負荷をかけながらかかとを上げ下げする

両手でひざに負荷をかけながら、両足のかかとを上げ下げ。1回1秒のリズムで10回繰り返す。

リンパ

手でひざに負荷をかけると深いリンパが流れる

ふくらはぎの筋肉を運動させることになるので、ひざから足先のリンパの流れが、より一層スムーズになる。

筋肉エクササイズ

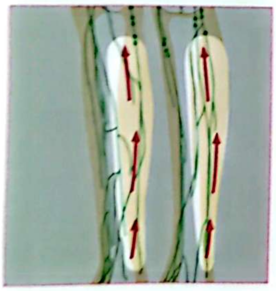
腓腹筋を刺激する

ふくらはぎの筋肉を刺激することで、ひざから足先のリンパが改善。リンパの流れとともに、血流も促進される。

横から

point!
指先を動かさないでかかとを上げ下げする。ひざに重い荷物などを置いて行なってもOK。

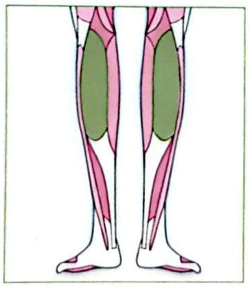
リンパがドバッ!と流れる



ふくらはぎのリンパが流れる

余計な水分がたまりやすい部分。リンパが活性化すれば浄化機能もアップし、痛風の原因となる余分な尿酸も排出される。

筋肉をグッ!と刺激



腓腹筋を刺激する

ふくらはぎの筋肉を刺激すると、ひざ下にたまりがちなリンパ液、血液の流れが改善されていき、足がスッキリする。

CamScannerでスキャン

part2

不調や疲れを スッキリ

リンパストレッチでリンパの流れを活発にすると、不調や疲れの原因となる老廃物、疲労物質の回収が早くなります。頭のてっぺんから手足の先まで、どんどん不要なものを回収しましょう。内臓機能や体の代謝もアップし、不調や疲れのない、スッキリとした体になります。

CamScannerでスキャン

体のだるさ・疲れを
スッキリ

全身のだるさ

体の側面を伸ばしてだるさを改善

10秒キープ　左右3セット

1 仰向けになって上下に体を伸ばす

手先から足先までまっすぐになって、上下に引っ張られるイメージで伸ばす。

2 左側の体側を曲げて右のわき腹を伸ばす

弓がしなるように左側の体側を曲げて10秒キープ。反対側も行なう。

リンパ

わき腹を折り曲げる と深いリンパが流れる

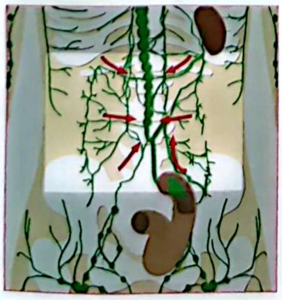
普段使わないわき腹の筋肉が刺激されると、周辺のリンパの流れが促され、内臓機能がアップする。

ストレッチ

外腹斜筋 内腹斜筋 を伸ばす

内臓が刺激を受けると副交感神経が働き、全身のだるさがスッキリしていく。

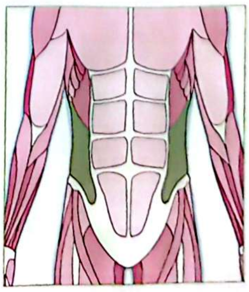
リンパがドバッ！と流れる



おなか のリンパが流れる

腰や下半身からのリンパの流れがよくなることで、内臓の働きが活発になり、代謝も上がるので、体のだるさも解消されていく。

筋肉をグッ！とストレッチ



外腹斜筋 内腹斜筋 を伸ばす

表面にある外腹斜筋と、深部にある内腹斜筋を伸ばすと、副交感神経が働き、体全体がスッキリする。

CamScannerでスキャン

体のだるさ・疲れをスッキリ

目の疲れ

首筋をほぐして疲れを解消する

10秒キープ　左右5セット

1 正座してから足を崩し横座りする

肩の力を抜いて横座りする。背筋は伸ばした状態で。

2 左手で右ひじを持ち右ひじを固定する

右ひじを左手で軽く持つ。両肩は左右どちらかに傾かないように。

3 首を左側に倒しながら左手で右腕を下に引く

首を左横に倒しつつ、右腕を下にゆっくりと引っ張って首筋を伸ばし、10秒キープ。反対側も行なう。

ストレッチ

胸鎖乳突筋を伸ばす

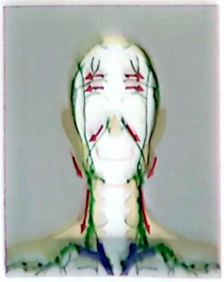
顔から首のリンパが最終的に合流する鎖骨下へよく流れるようになるため、リンパの滞りが解消される。

リンパ

ひじを持って腕を下に引っ張ると深いリンパが流れる

右ひじを持って右腕を引っ張ることで、胸鎖乳突筋がよく伸びて深いリンパも流れ、リンパが疲労物質を回収していく。

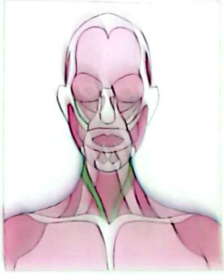
リンパがドバッ!と流れる



顔・首のリンパが流れる

顔や首のリンパがよく流れると、リンパが老廃物を回収し、血液も酸素を運びやすくなるので、目のかすみや充血を解消できる。

筋肉をグッ!とストレッチ



胸鎖乳突筋を伸ばす

耳の下から鎖骨をつなぐ胸鎖乳突筋がこわばると、顔や首のリンパは滞る。ストレッチでリンパを活発にすれば、目の疲れが改善する。

CamScannerでスキャン

体のだるさ・疲れをスッキリ

足の疲れ むくみ

ふくらはぎを伸ばして疲れやむくみを解消

10秒キープ 左右5セット

1 背筋をまっすぐにして立つ

顔は正面を向いて、肩の力を抜いて立つ。

2 手を後ろに組み右足を前に出す

体の後ろで手を組み、右足を前に出して足を前後に開く。

3 右足のひざを曲げ背中を反らせる

右ひざを曲げ、重心を真下にかけながら背中を反らせて、10秒キープ。反対側も同様に行なう。

リンパ

かかとを浮かせずにひざを伸ばすと深いリンパが流れる

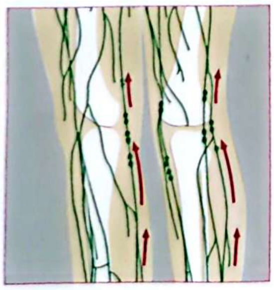
腓腹筋やヒラメ筋がよく刺激されるので深いリンパが活発に動き、ひざ下にたまりがちなリンパ液や血液の流れが改善する。

ストレッチ

腓腹筋 ヒラメ筋を伸ばす

ふくらはぎの筋肉を伸ばすことで、ひざ裏をはじめとした足のリンパの流れや血行がよくなり、疲れやむくみが解消される。

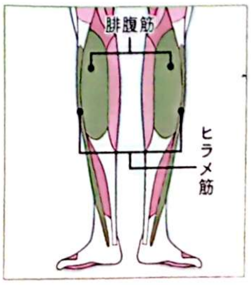
リンパがドバッ！と流れる



ひざ裏のリンパが流れる

ひざ裏には多くのリンパ節があるので、足全体のリンパの流れや血行がよくなると、足の疲れやむくみ、冷えなどを解消していく。

筋肉をグッ！とストレッチ



腓腹筋 ヒラメ筋を伸ばす

ふくらはぎにある筋肉がストレッチされることで、足にたまりがちなリンパ液を流し、血流も促していく。

CamScannerでスキャン

こり・痛みをスッキリ

首のこり

首や肩の筋肉をほぐしてこりを改善

10秒キープ　左右5セット

1 足を肩幅に広げてまっすぐに立つ

足を肩幅に広げて、背筋をまっすぐにして立つ。

2 右ひじを曲げて腰にあてる

右腕を体の後ろもっていってひじを軽く曲げ、腰にあてて固定する。

3 左手を頭頂部に置き頭を斜め前に倒す

頭頂部に左手を置き、ゆっくり頭を前に倒して10秒キープ。左右両方とも行なう。

ストレッチ

僧帽筋を伸ばす

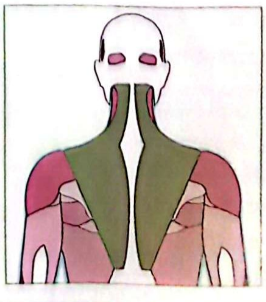
首から背中の筋肉を伸ばすことで、リンパの流れがよくなるだけでなく、こり固まった筋肉もほぐし、首のこりを解消していく。

リンパ

さらに肩を下げると深いリンパが流れる

僧帽筋がよくストレッチされ、首の後部から背中の深いリンパの流れがよくなって、老廃物も回収されていく。

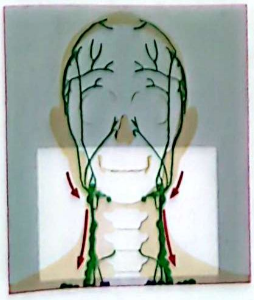
筋肉をグッ!とストレッチ



僧帽筋を伸ばす

首から背中にかけて大きく広がる筋肉で、ストレッチすると、硬直した筋肉をほぐして首の疲れをとり、リンパの流れも[illegible]になる。

リンパがドバッ!と流れる



首のリンパが流れる

左右に1本ずつリンパ本幹がある。リンパの流れがスムーズになって多くの老廃物が回収され、首のこりもなくなって軽やかになる。

この痛みをスッキリ

背中のこり痛み

背中全体を丸めてこりや痛みを解消

10秒 3セット

1 手を組んで腕を前に伸ばす

2 ひじを軽く曲げて背中を丸める

両ひじを軽く曲げて、両肩を前に出しながら、背中を丸めて10秒キープ。

リンパ

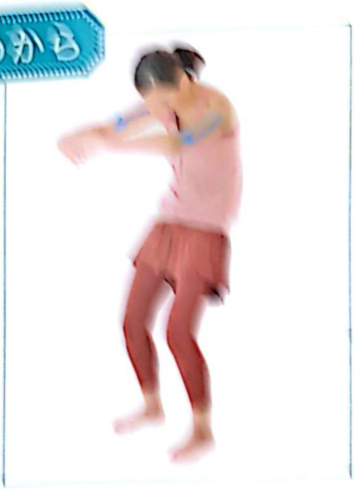
両肩をできるだけ前に出すと深いリンパが流れる

両肩を前に出すことでより深層の筋肉がよくストレッチされるため、深いリンパの流れもよくなる。

ストレッチ

広背筋を伸ばす

斜めから



point!

両肩をできる限り前に出すことを意識。ひざは軽く曲げる。

リンパがドバッと流れる

背中のリンパが流れる

筋肉をグッとストレッチ

広背筋を伸ばす

こり・痛みをスッキリ

背中のこり・痛み

背中全体を丸めてこりや痛みを解消

10秒キープ　3セット

1 手を組んで腕を前に伸ばす

足を肩幅に開いて立ち、両手を組んで腕を前に伸ばす。

2 ひじを軽く曲げて背中を丸める

両ひじを軽く曲げて、肩と腕を前に出しながら、背中を丸めて10秒キープ。

リンパ

両肩をできるだけ前に出す と深いリンパが流れる

両肩を前に出すことでより深層の筋肉がよくストレッチされるため、深いリンパの流れもよくなる。

ストレッチ

広背筋を伸ばす

背中の両側に広がる筋肉を伸ばすことで、こり固まった筋肉がほぐれる。また、リンパの流れや血行も促進される。

point!

背中を丸めることで、背中全体を伸ばすイメージで

斜めから

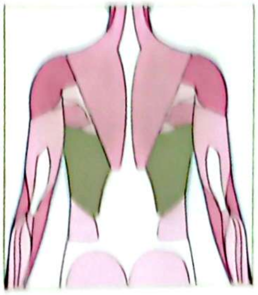
point!

両肩をできる限り前に出すことを意識。ひざは軽く曲げる。

リンパがドバッ!と流れる ← 筋肉をグッ!とストレッチ

背中のリンパが流れる

背中のリンパが活発になると、背中にたまった老廃物が排出されてこりや痛みを解消する他、呼吸・消化器官の働きもよくなる。



広背筋を伸ばす

背中に大きく広がる広背筋を使うことで、深いリンパの流れや血行が促進され、背中の筋肉もほぐれて、こりや痛みが改善される。

CamScannerでスキャン

こり・痛みをスッキリ
肩のこり

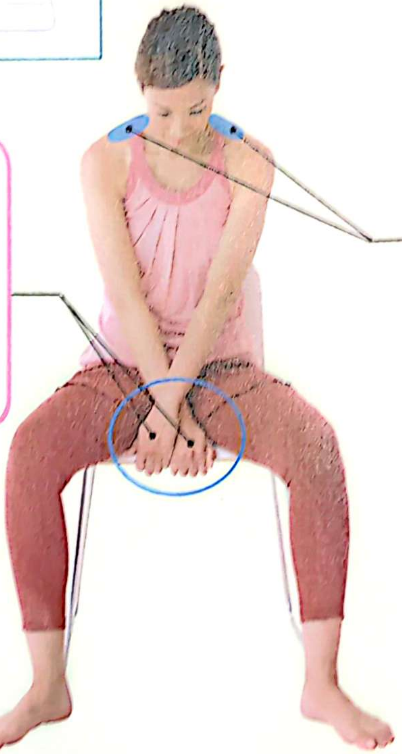
首から肩の筋肉を伸ばして肩こりをなくす

10秒キープ 3セット

1 椅子に座り 椅子のフチを持つ

股を大きく開いて椅子に座り、股の間で手を交差させながら、椅子のフチを持つ。

横から



リンパ
椅子のフチをしっかり持つと深いリンパが流れる
椅子をしっかりつかんで両手を固定することで、僧帽筋がしっかり伸び、鎖骨や肩、背中の深いリンパがよく流れるようになる。

ストレッチ
僧帽筋を伸ばす
首から背中に広がる筋肉をストレッチすることで、肩の筋肉がほぐれてリンパの流れがよくなり、たまっていた疲労物質も回収されていく。

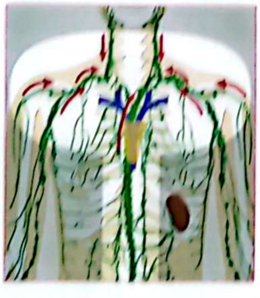
横から

2 頭を前に倒し 上半身を後ろに倒す

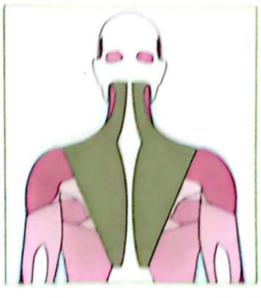
頭をゆっくりと下げて、上半身を徐々に後ろに倒していき、10秒キープ。

point!
背中を丸めて肩甲骨を開くようなイメージで、上半身を後ろに倒す。

リンパがドバッ！と流れる ← **筋肉をグッ！とストレッチ**



鎖骨のリンパが流れる
全身のリンパが集まる部分で、流れがよくなることで不要な老廃物も回収され、首のつけ根や肩のこり、張りもやわらいでいく。



僧帽筋を伸ばす
ストレッチすることで、肩こりの原因だった筋肉のこわばりが解消され、首から肩、鎖骨のリンパの流れも活発になる。

CamScannerでスキャン

こり・痛みをスッキリ

腰痛
背中を丸め、腰を伸ばして腰痛を改善

10秒キープ　3セット

1 背筋をまっすぐにして立つ

顔は正面を向き、肩に力を入れないで立つ。

2 太ももの裏を持ち背中から腰を丸める

軽くひざを曲げて両手で太ももの裏側を持ち、背中を曲げながら腰を伸ばして10秒キープ。

リンパ

さらに頭をおへそに近づける と深いリンパが流れる

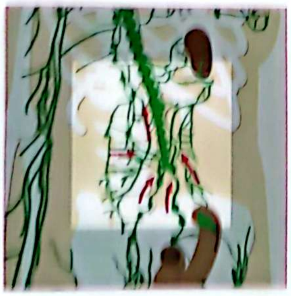
背中が丸まって腰が伸び、脊柱起立筋がよく伸びるようになるので、腰の深いリンパもよく流れるようになる。

ストレッチ

脊柱起立筋 を伸ばす

背中から腰を縦に走る筋肉を伸ばすことで、リンパや血行がよくなって腰の痛みや重さがやわらぎ、腰痛の改善へとつながる。

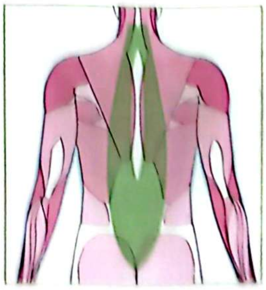
リンパがドバッ!と流れる



腰 のリンパが流れる

腰の筋肉が伸ばされると、周辺のリンパの流れがよくなり、老廃物や疲労物質などが回収されて、痛みが改善される。

筋肉をグッ!とストレッチ



脊柱起立筋 を伸ばす

背中から腰の深部にあり、体幹を支える重要な筋肉。ストレッチでケアすると、背中から腰のリンパの活性化に貢献する。

CamScannerでスキャン

こり・痛みをスッキリ

ひざの痛み

かかとを上げて足を開くことで痛みを改善

10秒キープ 3セット

1 足を大きく開いてまっすぐ立つ

腰幅の約3倍を目安にして足を大きく開いて立つ。背筋はまっすぐな状態で。

2 つま先を外側に向け腰を落とす

かかとを床につけたまま、できる限りつま先を外側に向けて腰を落とす。

3 腰を落としたままかかとを上げる

腰を落としたまま、体が前に傾かないようにして、かかとを上げて10秒キープ。

リンパ

かかとをしっかり上げると深いリンパが流れる

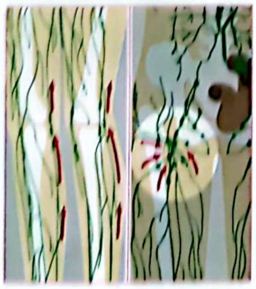
かかとをしっかり上げることで足の筋肉が強化され、そけい部やひざ裏の深いリンパも、よく流れるようになる。

筋肉エクササイズ

大腿四頭筋 内転筋 腓腹筋 を刺激する

太ももやふくらはぎの筋肉を刺激することで、足全体が鍛えられ、リンパも活性化。痛みや疲労の原因となる老廃物が速やかに回収されていく。

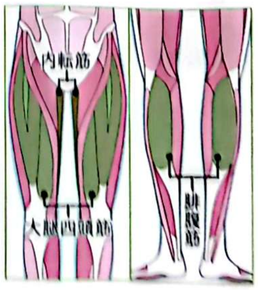
リンパがドバッ！と流れる



そけい部 ひざ裏 のリンパが流れる

リンパ節が多く集まり、流れがよくなると、老廃物が多く排出され、ひざの痛みや疲れが解消されていく。

筋肉をグッ！と刺激



大腿四頭筋 内転筋 腓腹筋 を刺激する

深い筋肉を刺激することで、滞りがちなそけい部やひざ裏のリンパ液や血液がよく流れる。

CamScannerでスキャン

胃腸のトラブルを
スッキリ

胃の
不快感

おなかを伸ばして不快感を改善

10秒キープ　3セット

1 手を床につけて つま先を立てて座る

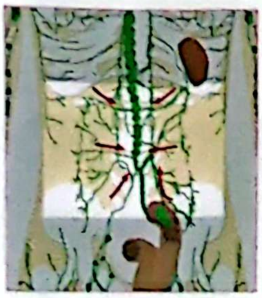
手のひらを床につけて、つま先を立てて座る。お尻はかかとの上に下ろす。

2 息を吐きながら 両腕を前に伸ばす

胸を床につけて前に伸ばしながら、上半身を前に倒していく。

point!
胸とわきを床に
近づけるように
して腕を伸ばす

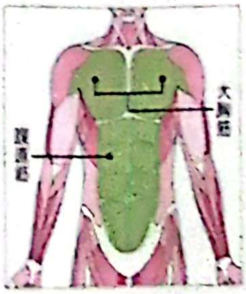
リンパがドバッ！と流れる



おなか
のリンパが流れる

おなか周辺のリンパが活発になると、内臓全般の機能もアップする。胃の不快感や疲れも軽減され、食欲も回復していく。

筋肉をグッ！とストレッチ



大胸筋
腹直筋
を伸ばす

大胸筋、腹直筋をストレッチすることで、リンパ節が集まる重要なおなかのリンパの流れが活発になる。

CamScannerでスキャン

3 お尻を高く上げ 上半身を前に伸ばす

腕を床につけたままお尻を高く上げ、上半身をできるだけ前に伸ばして10秒キープ。

point!
腕はできるだけ前に伸ばす

リンパ

お尻をできるだけ高い位置でキープすると深いリンパが流れる

大胸筋や腹直筋が一気に伸びて、胸やおなかのリンパの流れがよくなり、胃腸の働きが正常化されていく。

ストレッチ

腹直筋 大胸筋 を伸ばす

胸やおなかの筋肉を伸ばすことで、その周辺や内臓のリンパが活性化。胃腸が活発に働くようになる。

4 1の姿勢に戻り リラックス

ゆっくりと1の姿勢の戻り、体の力を抜く。

胃腸のトラブルを
スッキリ

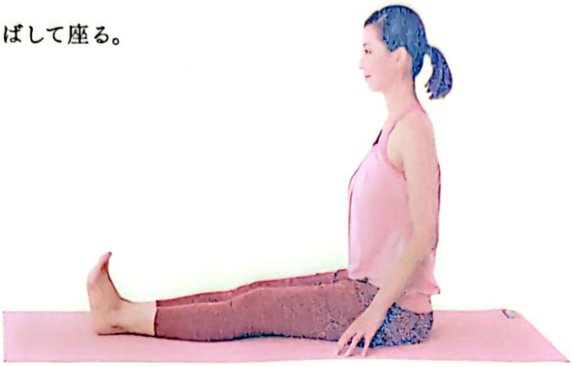
便秘
下痢

おなかを左右にねじって症状解消

10秒キープ 左右3セット

1 足を伸ばして床に座る

両足ともしっかりと伸ばして座る。
手は床に軽く置く。



2 左足を上げ右足の外側に置く

左ひざを曲げて左足を上げ、右足の外側に置いて両足を交差させる。

point!
背筋は伸ばしたままの状態で

リンパがドバッ!と流れる

おなか・腸のリンパが流れる

老廃物の回収の他、余分な栄養素の回収も行なう。リンパがよく流れることで、腸の機能がアップし、便秘や下痢の解消につながる。

筋肉をグッ!とストレッチ

腹直筋 内・外腹斜筋を伸ばす

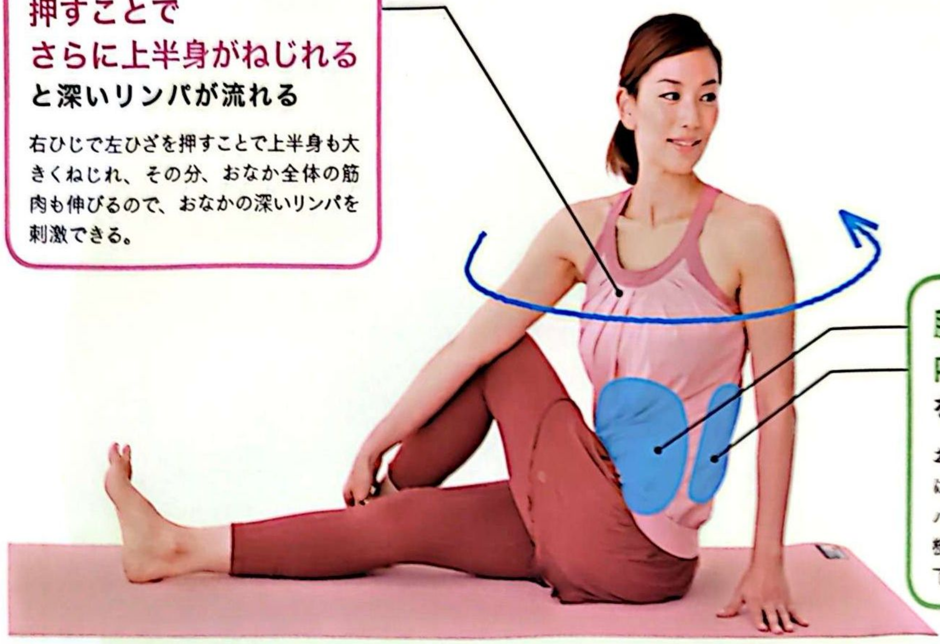
おなかの筋肉をストレッチすると、おなかのリンパが活性化し、腸も直接刺激され、腸の働きも正常になる。

CamScannerでスキャン

リンパ

右ひじで左ひざを押すことでさらに上半身がねじれると深いリンパが流れる

右ひじで左ひざを押すことで上半身も大きくねじれ、その分、おなか全体の筋肉も伸びるので、おなかの深いリンパを刺激できる。



ストレッチ

腹直筋 内・外腹斜筋を伸ばす

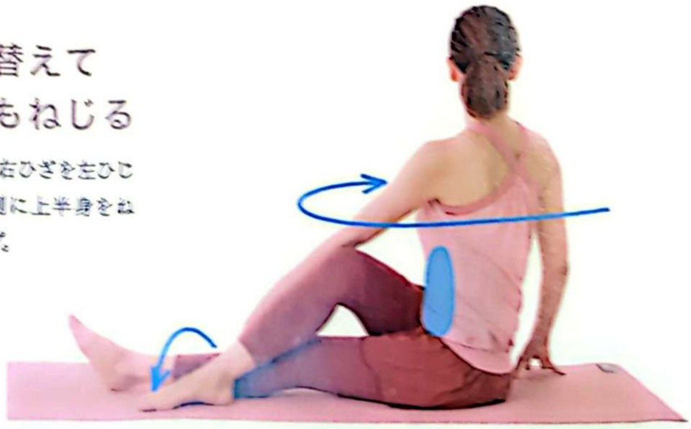
おなか周りにある筋肉を伸ばすことで、腸周辺のリンパの流れも良好に。腸の機能も改善され、便秘や下痢も解消されていく。

3 右ひじで左ひざを押して上半身をねじる

曲げた左ひざを右ひじで押しつけるようにしながら上半身をねじって10秒キープ。左手は床に置いたままで、右手は左足首周辺に置く。

4 足を組み替えて反対側にもねじる

1〜3と同様に、右ひざを左ひじで押して、反対側に上半身をねじって10秒キープ。



CamScannerでスキャン

女性のトラブルを
スッキリ

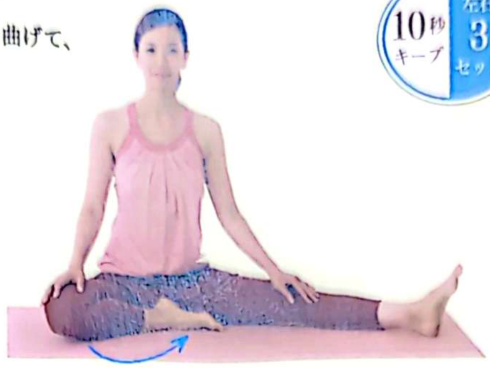
生理痛
生理不順

わき腹を伸ばして痛みや不快を解消

10秒キープ　左右3セット

1 床に座り右ひざを曲げる

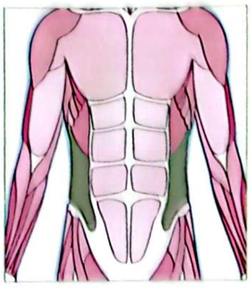
両足を広げて座り、右ひざを曲げて、かかとを股に近づける



2 左足の指を左手でつかむ

背筋を曲げないようにして、左足指を左手でつかむ。

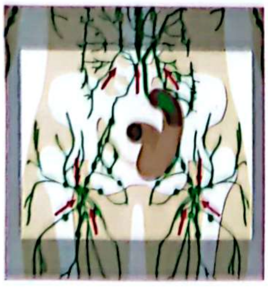
筋肉をグッ！とストレッチ



外腹斜筋
内腹斜筋
を伸ばす

わき腹の表面と深部にある筋肉のストレッチで、おなかから骨盤周辺のリンパの流れが活発になる。

リンパがドバッ！と流れる



おなか・骨盤周辺のリンパが流れる

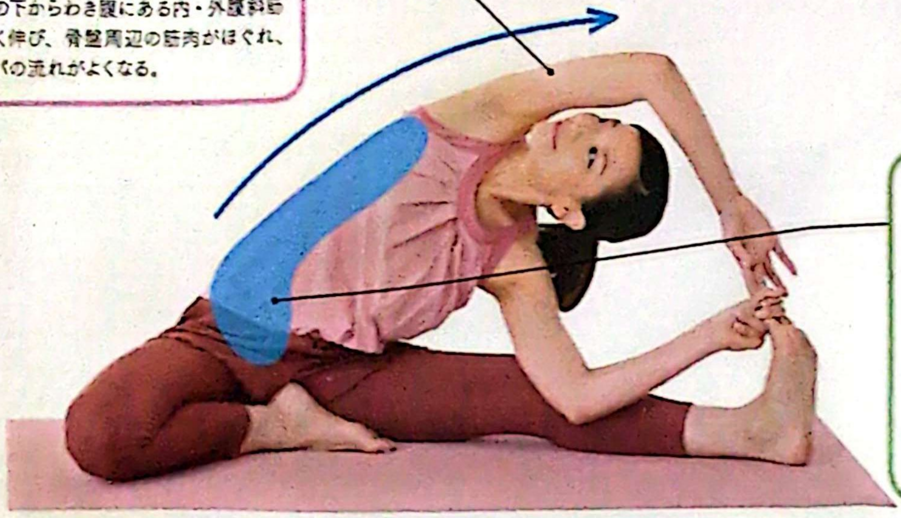
生殖器周辺に流れるリンパなので、流れがよくなると生殖器の働きがアップし、生理痛などの生理の悩みを改善していく。

CamScannerでスキャン

リンパ

右腕を伸ばして
上半身を横に倒す
と深いリンパが流れる

わきの下からわき腹にある内・外腹斜筋がよく伸び、骨盤周辺の筋肉がほぐれ、リンパの流れがよくなる。



ストレッチ

外腹斜筋
内腹斜筋
を伸ばす

わき腹の表面と深部にある筋肉を伸ばすことで、骨盤周辺のリンパの流れが活発になり、生殖器の働きも改善される。

3 上半身を左側に倒し 右わき腹を伸ばす

上半身を左側に倒しながら、右手も左足指をつかんで10秒キープ。右手でつかむのが難しい場合は、右腕をできるだけ伸ばそう。

4 左ひざを曲げ 右手で右足指をつかむ

両足を開いた状態に戻してから、反対側も1→2の姿勢をとる。

5 上半身を右側に倒し 左わき腹を伸ばす

上半身を右側に倒しながら、左手も右足指をつかんで10秒キープする。

CamScannerでスキャン

女性のトラブルを
スッキリ

不妊症

おなかを伸ばして症状を改善

10秒キープ 左右3セット

1 ひざを床につき足を肩幅に開く

ひざを床について足を開く。背筋を伸ばして、視線は前方に。

2 腰に手をあて胸を反らせる

腰に両手をあて、顔を上に向けながら、胸をゆっくり反らせる。

3 左手は足をもち右手を上に伸ばす

左手で左足のかかとをもち、右手を上に伸ばして10秒キープ。反対側も同様に行なう。

リンパ

右手を限界まで上げておなかを伸ばす
と深いリンパが流れる

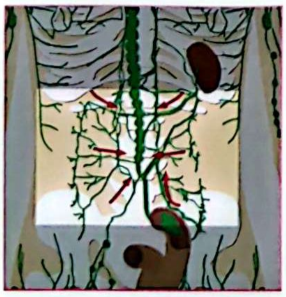
右手をできる限り高く上げると、上半身もその分開いて腹直筋も大きく伸び、おなかの深いリンパも活性化されていく。

ストレッチ

腹直筋を伸ばす

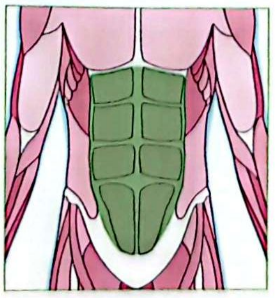
腹部全面に広がる筋肉を伸ばすことで、おなかやそけい部のリンパの流れがよくなり、体温も上がって内臓や生殖器の働きも活発になる。

リンパがドバッ！と流れる ← **筋肉をグッ！とストレッチ**



おなかのリンパが流れる

おなかのリンパが活発化することでリンパの免疫機能がアップ。卵巣や子宮などの生殖器の機能も向上し、不妊のリスクも低下する。



腹直筋を伸ばす

胸から下腹部に広がる筋肉で、ストレッチすると、おなかやそけい部のリンパの流れがよくなり、生殖機能にも好影響を与える。

CamScannerでスキャン

part3

心が潤うケア

気分が沈みがちで、なんだか落ち着かない……。そんな時にリンパストレッチで筋肉を伸ばして滞ったリンパを流せば、緊張した心が穏やかになって、前向きな気分になれます。セロトニンや自律神経の働きが向上するので、心の状態が安定し、うつや不安、不眠、イライラ、緊張なども解消されていきます。

CamScannerでスキャン

心のトラブルを
解消

憂うつ
不安

背中を伸ばしてうつや不安をなくす

10秒キープ　3セット

1 全身の力を抜いて仰向けになる

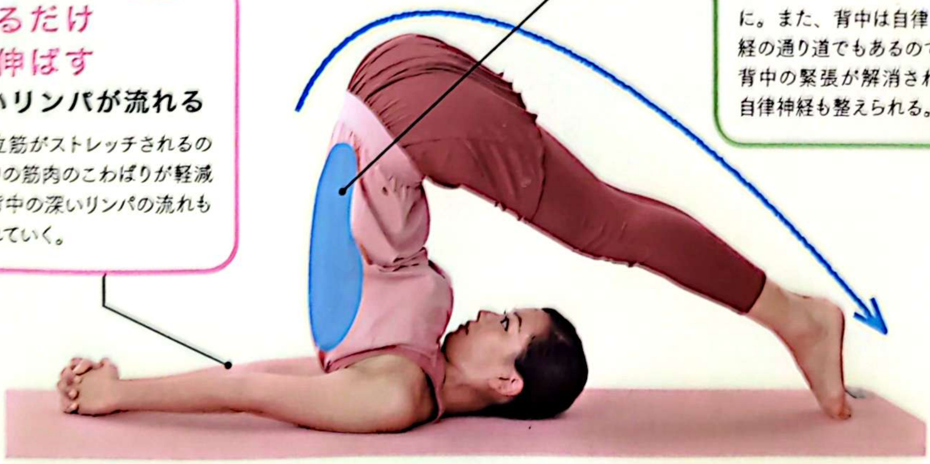
足を閉じ、リラックスして仰向けになる。手のひらを床につける。

2 手で腰を支えて両足を上げる

ひじは床につけたまま、腰を両手で支えて両足を上に持ち上げる。

3 足を頭の後方に動かしつま先を床につける

両足のつま先を床につけ、両手を組んで10秒キープ。手を組むのが難しい場合は、腰に手を当てたまま、つま先を床につける。



ストレッチ

脊柱起立筋を伸ばす

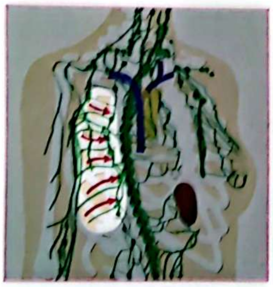
背中の筋肉を伸ばすことで、背中のリンパが活発に。また、背中は自律神経の通り道でもあるので、背中の緊張が解消され、自律神経も整えられる。

リンパ

できるだけ腕を伸ばすと深いリンパが流れる

脊柱起立筋がストレッチされるので、背中の筋肉のこわばりが軽減され、背中の深いリンパの流れも促進されていく。

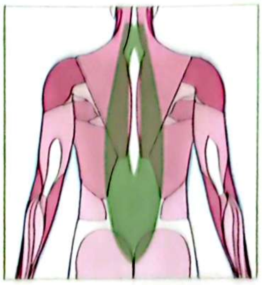
リンパがドバッ!と流れる



背中のリンパが流れる

背中は自律神経の通り道。背中のリンパの流れが活性化されると、自律神経のバランスも安定し、うつや不安も解消される。

筋肉をグッ!とストレッチ



脊柱起立筋を伸ばす

背中の深部にある筋肉で、刺激することで、背中の深いリンパが流れ、セロトニンの分泌が活発になり、精神の安定につながる。

CamScannerでスキャン

心のトラブル 憂うつ・不安 / 心のトラブル 不眠

心のトラブルを
解消

不眠

背中全体を伸ばして不眠を解消

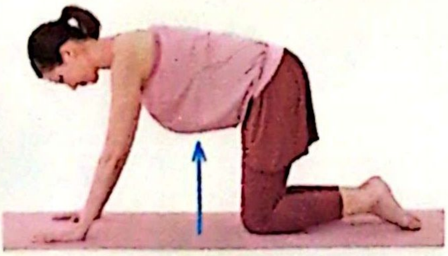
10秒キープ 3セット

1 正座して両腕を床につける

正座した状態から両腕を前に伸ばし、床につける。

2 上半身とお尻を上げて四つんばいになる

ひざの角度が90度くらいになるまで、上半身とお尻を上げる。



3 ひざを床から離し腰とお尻をもち上げる

骨盤を一気に押し上げるイメージで、腰とお尻をもち上げて10秒キープ。

ストレッチ

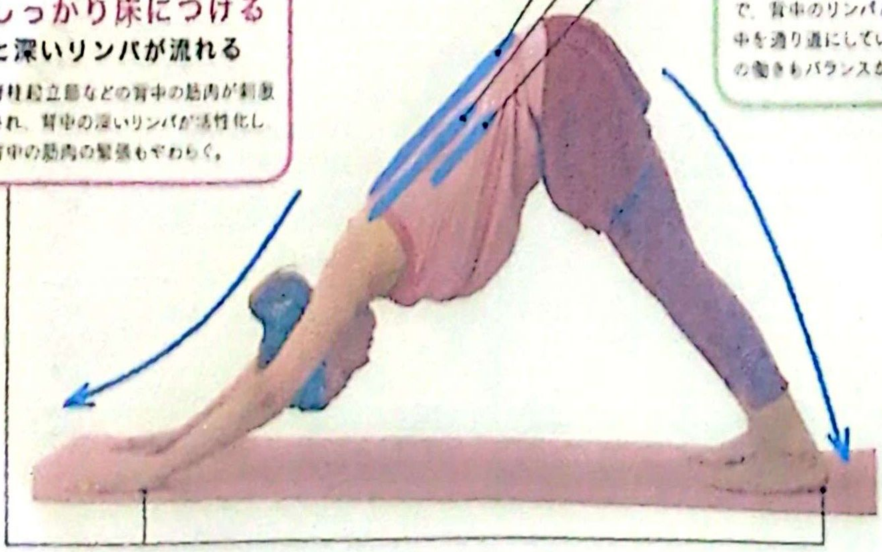
脊柱起立筋
僧帽筋
広背筋
を伸ばす

背中に広がる筋肉を伸ばすことで、背中のリンパとともに、背中を通り道にしている自律神経の働きもバランスがよくなる。

リンパ

手のひらとかかとをしっかり床につける
と深いリンパが流れる

脊柱起立筋などの背中の筋肉が刺激され、背中の深いリンパが活性化し、背中の筋肉の緊張もやわらぐ。

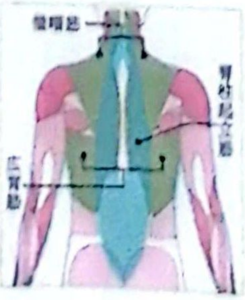


リンパがドバッ!と流れる

背中
のリンパが流れる

背中のリンパが活発化することで、背中を通る自律神経のバランスが安定して心身がリラックスし、不眠の解消につながる。

筋肉をグッ!とストレッチ



脊柱起立筋
僧帽筋
広背筋
を伸ばす

背中全体に広がる筋肉を伸ばすことで、背中のリンパが活性化し、自律神経も安定する。

CamScannerでスキャン

心のトラブルを
解消

イライラ

首から肩をほぐしてイライラを解消

10秒キープ 3セット

1 正座をして両手を組む

正座をして、両手を体の後ろで組む。顔を正面に向け、背筋を伸ばす。

2 上半身を前に倒し頭を床につける

手を組んだまま上半身をゆっくりと前に倒し、頭を床につける。

3 お尻を上げて両腕を上に伸ばす

お尻をもち上げてから、両腕を垂直方向に伸ばすイメージで上げて10秒キープ。ひじは曲げないように。

リンパ

頭頂部を床に対して垂直にして腕を伸ばすと深いリンパが流れる

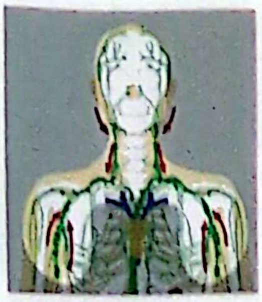
僧帽筋と胸鎖乳突筋がストレッチされるので、首や肩の筋肉の緊張がやわらぎ、リンパの流れもよくなっていく。

ストレッチ

僧帽筋 胸鎖乳突筋を伸ばす

首や肩の他、わきの下や鎖骨下のリンパの流れもよくなって全身のリンパの吸い上げが活発になり、体全体がスッキリする。

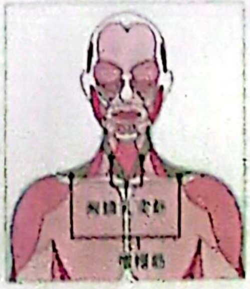
リンパがドバッ!と流れる



頭・首 わきの下のリンパが流れる

首やわきの下、鎖骨下のリンパ流れがよくなり、体全体がスッキリすることでイライラが解消される。

筋肉をグッ!とストレッチ



僧帽筋 胸鎖乳突筋を伸ばす

首から肩にかけてある僧帽筋と、胸鎖乳突筋を伸ばすことで首や肩のこわばりが緩和し、リンパの流れも活発に。

心のトラブルを解消

緊張

全身を脱力させて緊張をほぐす

10秒キープ 3セット

1 肩の力を抜いて正座する

正座をして正面を向く。背筋を伸ばして手はひざの上に置く。

2 両手を床につけて背中を反らす

両手を床につける。息を吸いながら背中を反らし、顔を上に向ける。

3 両手を前に伸ばし体を前に倒して力を抜く

息を吐きながら両手を前に伸ばし、胸と額を床につけて10秒キープ。

リンパ

全身の力を抜いて脱力する と深いリンパが流れる

体全体の筋肉の緊張がほぐれることで、背中やおなか、脚などのリンパの流れもよくなっていく。

リンパがドバッ！と流れる

おなか のリンパが流れる

おなかのリンパが活性化すると、副交感神経が優位になり緊張がほぐれる。また、セロトニンの分泌量も増えて心の状態も安定する。

リンパがドバッ！と流れる

背中 のリンパが流れる

背中は中枢神経が通る大切なところ。背中の緊張がほぐれると、自律神経のバランスも安定して、心も体もリラックスしてくる。

CamScannerでスキャン

違いを知ってリンパストレッチに生かす

筋肉には「赤筋」「白筋」の2種類がある

リンパストレッチは、筋肉を動かすことでリンパの流れを活性化させていきますが、その筋肉には2つの種類があるのをご存知でしょうか？骨の近くにある深層部のインナーマッスルと、体の表面近くにあるアウターマッスルの2つです。インナーマッスルは別名を赤筋、アウターマッスルは白筋といいます。

赤筋は持久力に優れ、繰り返しの運動をしても疲れないスタミナ型の筋肉です。継続した運動に向くため、「遅筋」とも呼ばれます。

一方、白筋は瞬発力に優れた筋肉です。持久力はないものの短距離走など瞬間的に大きな力を出す特質があるため、「速筋」とも呼ばれます。

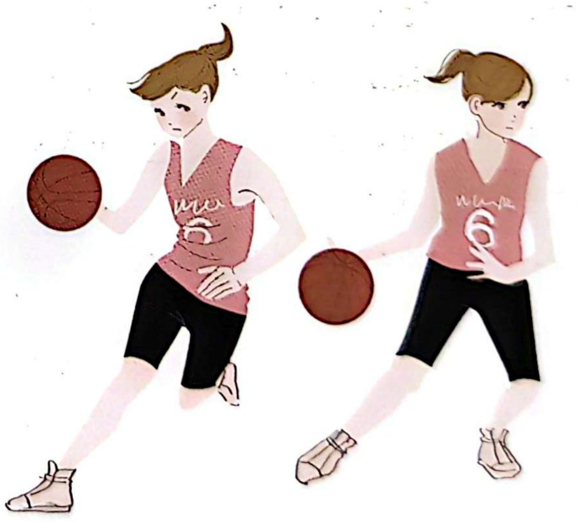
運動する時、筋肉の細胞中にあるミトコンドリアが酸素を取り込んで、エネルギーをつくり出していきますが、赤筋はこのミトコンドリアが多いので、酸素を取り込みながらの長時間の運動が可能です。また、赤筋は脂肪をエネルギー源とするため、より多くの脂肪を消費し、脂肪は燃焼されていきます。

一方、白筋はミトコンドリアが少ないため、無酸素でも燃焼できるブドウ糖をエネルギー源としています。ですので、白筋を動かしても、脂肪の燃焼にはつながりません。

リンパストレッチは、おもに赤筋の特質を生かし、ゆっくりと脂肪を燃焼していくストレッチです。体の深層部の筋肉を動かすことを意識していきましょう。そうすれば、老廃物の回収はもちろん、脂肪が燃焼されて、体の引き締めにも大変効果があります。

赤筋はスタミナ型

繰り返しの運動に適したスタミナ型の筋肉。酸素を蓄えるミオグロビンというたんぱく質が多く、赤色をしている。ミトコンドリアも多いため、酸素を取り込みながら持続的に脂肪を燃焼させて活動している。



白筋は瞬発力型

短距離走や素速い動きなど、瞬発力に優れた筋肉。酸素を蓄えるミオグロビンが少なく、白色をしている。ミトコンドリアが少ないので、酸素を必要としないブドウ糖をエネルギー源としている。

CamScannerでスキャン

part4

アンチエイジングと部分 引き締め

体の気になる部分には、余分な水分と脂肪がたまっているはずです。リンパマッサージで肌代謝をアップさせ、リンパストレッチで体を引き締めて、美肌とスレンダーボディーを同時に手に入れましょう。ほどよく筋肉も鍛えられるので、脂肪も燃焼されやすくなり、驚くほどの"健康美人"になれます。

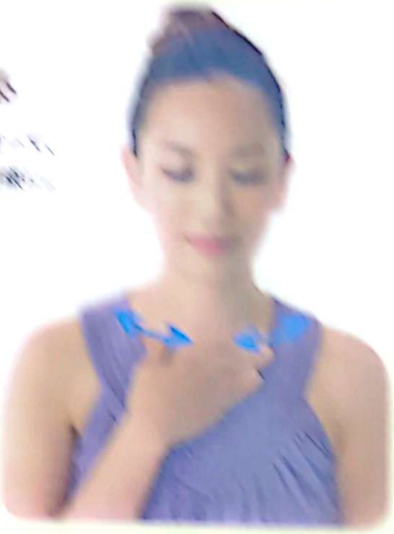
CamScannerでスキャン

ストップ

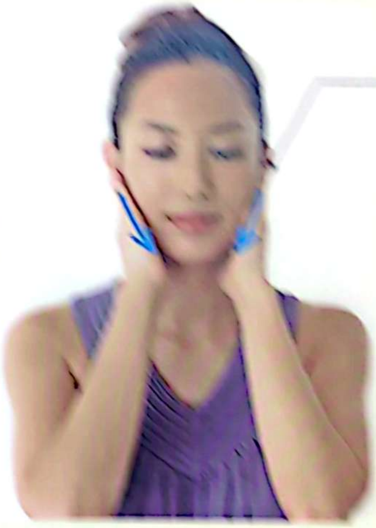
むくみ

あごと首のリンパマッサージで小顔にする

1 鎖骨のくぼみを やさしい圧でさする



2 手のひらで 耳の下からあごと 首をマッサージ



指の腹を使って やさしい圧でなでる と良いリンパが流れる

両手で首を 包むように 密着させてさする と良いリンパが流れる

3 首を後ろから前へ やさしくマッサージ

リンパがドバッと流れる

顔・首・鎖骨 のリンパが流れる

顔と髪の老化をストップ

たるみ シワ

ほお、目元、額の肌活力を上げてたるみやシワをなくす

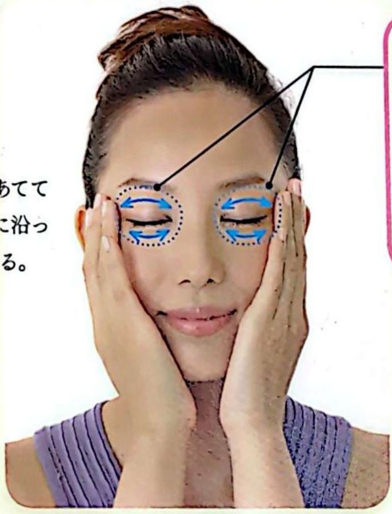
5セット

1 あごからこめかみまでやさしい圧でマッサージ

人差し指、中指、薬指の3本を使って、あごからこめかみまで、やさしい圧でくるくるとマッサージ。

2 目を閉じて骨に沿ってマッサージ

目を閉じて中指を目頭にあててから、眉の下と目の下の骨に沿って、やさしくマッサージする。



リンパ

骨に沿ってやさしい圧をかける と浅いリンパが流れる

目の上下をやさしい圧でなでるくらいで、十分に浅いリンパの流れがよくなる。

リンパ

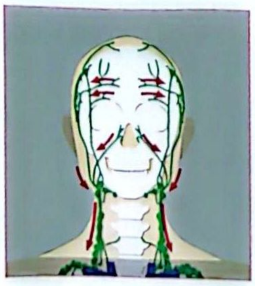
4本の指の腹で密着させてさする と浅いリンパが流れる

4本の指を使って、手を密着させてマッサージするだけで、額全体の浅いリンパの流れがよくなる。

3 生え際に向かって額をマッサージ

眉から髪の生え際に向かって、持ち上げるようにマッサージ。

リンパがドバッ！と流れる



顔のリンパが流れる

手を密着させ、顔の筋肉を刺激することでたるみが改善され、リンパが流れることで肌の潤いも回復し、シワの防止につながる。

CamScannerでスキャン

顔と髪の老化を
ストップ

首のシワ 二重あご

あごと首の筋肉を鍛えてたるみやシワをなくす

1～2を 2セット

首のシワをなくす

1 「イーッ」と声に出して口を横に開く

顔を少し上げて下あごを突き出し、「イーッ」と声に出して口を横に開く。素早く10回繰り返す。

リンパ

口を思い切り横に開きあごを上げる と深いリンパが流れる

広頸筋がよくストレッチされ、首周りのリンパがよく流れ、あごのラインがスッキリする。

ストレッチ

広頸筋 を伸ばす

首からあごにある大きな筋肉を刺激することで、首のリンパの流れがよくなり、あごや首の老廃物が回収されていく。

二重あごをなくす

リンパ

ゆっくりと親指で押し上げる と深いリンパが流れる

ゆっくりあごを押し上げることで、筋肉が確実に伸び、深いリンパの流れもよくなる。

ストレッチ

広頸筋 を伸ばす

あごにある筋肉を伸ばすことで、シャープなあごをつくる。

2 あごを親指で押し上げる

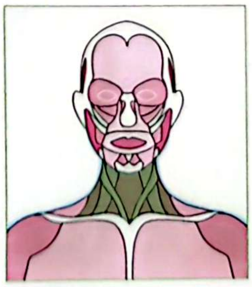
あごを左右の親指の腹で押し上げて、あごの筋肉をストレッチ。10回繰り返す。

リンパがドバッ!と流れる

首 のリンパが流れる

首のリンパが刺激されて活発になると、老廃物が回収されてあごや首の肌に弾力が戻り、二重あごやシワがなくなっていく。

筋肉をグッ!とストレッチ



広頸筋 を伸ばす

首の筋肉をストレッチすることで、筋肉が鍛えられ、リンパの流れも改善されて活性化。あごのたるみやシワを防ぐ。

CamScannerでスキャン

頭と髪の老化を
ストップ

抜け毛
白髪

頭皮をリンパマッサージして髪を健康な状態に

10セット

1 耳を包むように指先を置きリンパマッサージ

気持ちのいいくらいの圧で、地肌をぐりぐりとリンパマッサージする。

リンパ

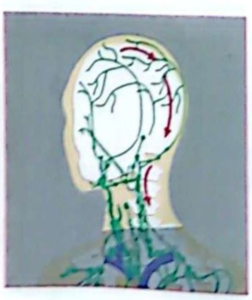
指で小さく円を描きながらマッサージする と浅いリンパが流れる

頭部には浅いリンパがたくさんあり、円を描きながらマッサージすることで広範囲にリンパを刺激でき、流れを促進できる。

2 耳から頭頂部に向かってリンパマッサージ

耳の上から頭頂部に両指を移動させながら、気持ちのいい、適度な圧でリンパマッサージを行なう。

リンパがドバッ！と流れる



頭 のリンパが流れる

頭部の毛細リンパ管が活性化することで、リンパの流れだけでなく地肌の血行もよくなり、抜け毛や白髪がない髪を保つことができる。

顔と首の老化 首のシワ・二重あご／頭と髪の老化 抜け毛・白髪
気になる部分 ウエスト

CamScannerでスキャン

気になる部分を
シェイプ

二の腕

腕の裏側を伸ばして二の腕のたるみを解消

10秒キープ　左右5セット

後ろから

1 右腕を上げて左手で右ひじを横に引く

頭の上に上げた右ひじを、左手でキツイと感じるところまで、横にゆっくりと引っ張る。右手の手先は力が抜けた状態に。

リンパ

体を真横に倒す
と深いリンパが流れる

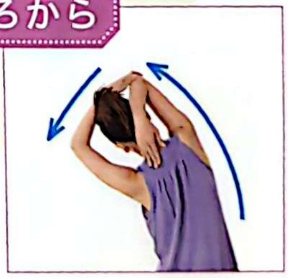
上腕三頭筋が伸ばされることで、わきの下のリンパの流れがよくなり、たるみが解消される。

ストレッチ

上腕三頭筋
を伸ばす

腕の筋肉を伸ばすことで、リンパの流れがよくなるとともに、腕の裏側の筋肉が鍛えられ、二の腕が引き締まっていく。

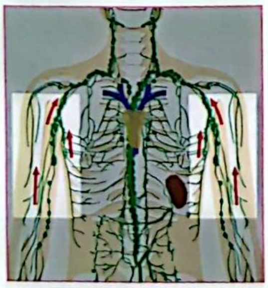
後ろから



2 体を左側に倒し右腕の裏側を伸ばす

1の姿勢から、体を左側に倒して右腕の裏側を伸ばし、10秒キープ。反対側も同様に行なう。

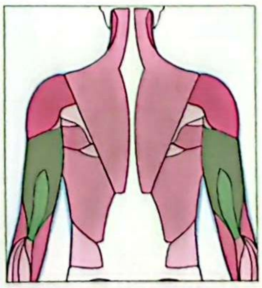
リンパがドバッ！と流れる



腕
わきの下
のリンパが流れる

リンパが活発になると、老廃物や余分な水分が回収され、二の腕のたるみが改善されて引き締まっていく。

筋肉をグッ！とストレッチ



上腕三頭筋
を伸ばす

腕の裏側にある筋肉。ストレッチで腕の筋肉が鍛えられ、リンパも活性化するので、老廃物や余分な水分が排出されていく。

CamScannerでスキャン

気になる部分をシェイプ

バスト

手のひらを押し合ってバストアップさせる

7秒キープ 3セット

1 リラックスしてまっすぐに立つ

背筋をまっすぐにして立つ。目線は前方に向け、軽くリラックス。

2 手のひらを合わせギュッと押し合う

胸の約30センチ前方で左右の手のひらを合わせ、力を込めてギュッと押し合って7秒キープ。

リンパ

思いっきり力を入れて押し合う と深いリンパが流れる

大胸筋に負荷がかかって筋肉が鍛えられるので、深いリンパの流れも活発になる。

筋肉エクササイズ

大胸筋 を刺激する

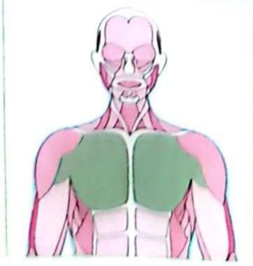
手のひらを押し合うことで胸の筋肉を鍛えると、たるみが引き締まって、張りのあるバストをつくる。

リンパがドバッ!と流れる

胸 のリンパが流れる

重要な胸周辺のリンパが流れると、老廃物や余分な水分が排出されることで胸元がすっきりし、デコルテラインにもハリが出てくる。

筋肉をグッ!と刺激



大胸筋 を刺激する

胸の前面にある大きな筋肉に、短時間で大きな負荷をかけて鍛えることで、胸のたるみが解消されて、バストアップにつながる。

気になる部分をシェイプ

ウエスト

上半身をひねって腰にくびれをつくる

10秒キープ 左右5セット

1 足を腰幅の約2倍に開いて立つ

足を開いて立つ。足幅や腰幅の約2倍が目安。腕は下ろした状態で。

2 正面を向いたまま両腕を肩の高さで広げる

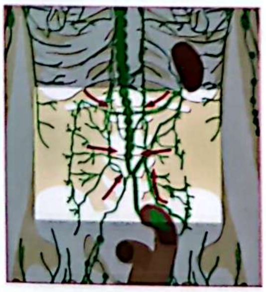
ひじをしっかりと伸ばして、両腕を肩の高さに広げる。体は前後に傾けず、背筋はきちんと伸ばす。体は正面を向いたままの状態で。

筋肉をグッ！とストレッチ

外腹斜筋 内腹斜筋を伸ばす

表層部の外腹斜筋、深層部の内腹斜筋へのストレッチで、おなか周りの脂肪が燃焼し、ウエストが引き締まる。

リンパがドバッ！と流れる



おなかのリンパが流れる

おなか周りのリンパが活発になると、老廃物や余分な物質が排出されてウエスト周りがスッキリし、腰にくびれがつくられる。

CamScannerでスキャン

3 右手を左足の甲につけ上半身を左側にひねる

右手で左足の甲をタッチし、上半身を左側にひねる。左腕は上に伸ばし、顔は左手のほうに向ける。体を十分に開いて10秒キープ。

リンパ

上半身をできる限りひねると深いリンパが流れる

内・外腹斜筋がしっかりとストレッチされ、よりおなかの深いリンパの流れがよくなり、おなか周りの余分な物質を速やかに回収してくれる。

ストレッチ

外腹斜筋 内腹斜筋を伸ばす

わき腹にある深層の筋肉をストレッチすることで、脂肪が燃焼しやすくなり、腰にくびれができる。

4 左手を右足の甲につけ上半身を右側にひねる

今度は左手で右足の甲をタッチし、上半身を右側にひねる。右腕は上に伸ばし、顔は右手のほうに向けて10秒キープ。

気になる部分 ウエスト

CamScannerでスキャン

気になる部分をシェイプ

ヒップ①

両足を上げて背中からお尻を引き締める

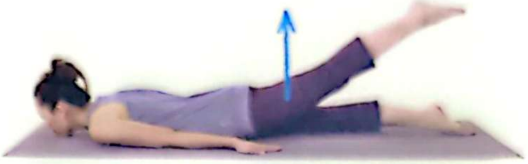
10秒キープ 3セット

1 あごを床につけてうつ伏せになる

うつ伏せになる。あごと手のひらを床につけ、手足の指先をしっかりと伸ばす。

2 右足を床につけたまま左足を上げる

右足を床につけた状態で、左足を遠くへ伸ばすようにして上げる。



3 右足も上げて両足を上げた姿勢でキープ

あごと手のひらを床につけた姿勢のまま、右足も上げて 10 秒キープ。

筋肉エクササイズ

脊柱起立筋
広背筋
大臀筋
を刺激する

背中とお尻の筋肉を鍛えることで、脂肪燃焼を促進。引き締め効果が高まり、ヒップラインがシェイプされる。

リンパ

少しでも高い位置で両足を上げる
と深いリンパが流れる

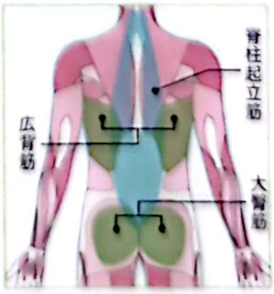
脊柱起立筋、広背筋、大臀筋が刺激を受けると、腰周辺の深いリンパの流れがよくなり、余分な老廃物が回収される。

リンパがドバッ！と流れる

背中
腰
のリンパが流れる

リンパがよく流れると、お尻の引き締め効果がアップ。余分なお肉がなくなりシェイプされたお尻に。

筋肉をグッ！と刺激



脊柱起立筋
広背筋
大臀筋
を刺激する

背中とお尻のインナーマッスルを刺激することで、余分な脂肪が減っていく。

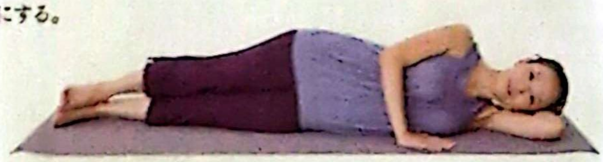
ヒップ②

お尻の内側から引き締めて形のよいお尻にする

10秒キープ　左右5セット

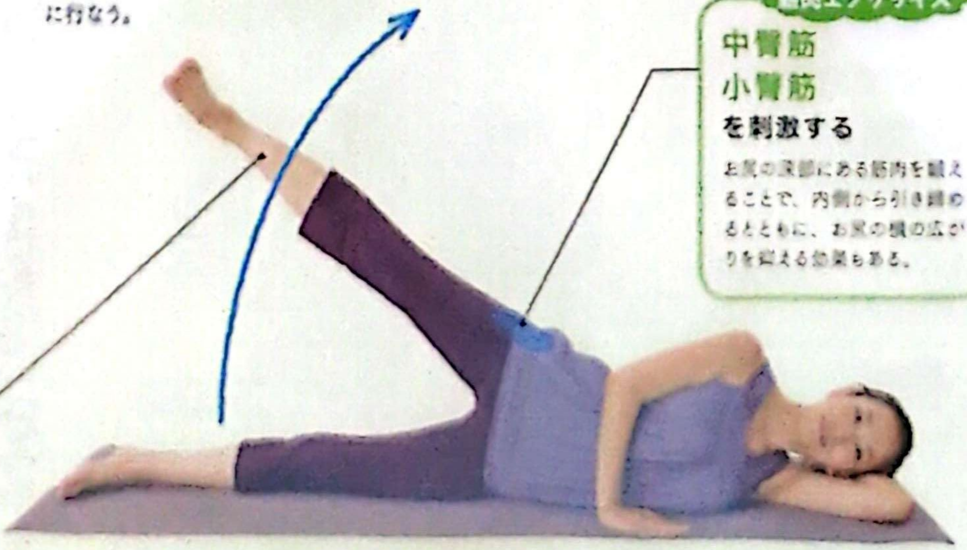
1 左腕を枕にして床に横になる

左ひじを曲げて枕にし、横になる。右の手のひらを胸の前で床につけて支えにする。



2 体を前に傾けずに右足を上げる

右足をキツイと感じるところまで上げて10秒キープ。右足首は約90度に曲げた状態に。反対側も同様に行なう。



筋肉エクササイズ

中臀筋
小臀筋
を刺激する

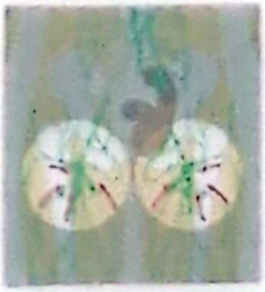
お尻の深部にある筋肉を鍛えることで、内側から引き締めるとともに、お尻の横の広がりを抑える効果もある。

リンパ

ひざを曲げずに足をできるだけ高く上げる
と深いリンパが流れる

中臀筋と小臀筋がよく刺激され、お尻の側面や深部のリンパの流れがよくなり、老廃物や余分な水分が排出される。

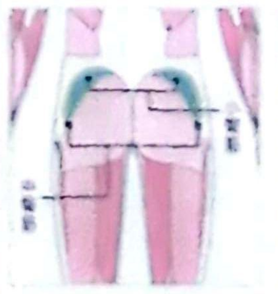
リンパがドバッ!と流れる



そけい部
のリンパが流れる

お尻や下半身のリンパの流れが活性化して老廃物や余分な水分が排出されるので、形のよいお尻となって、冷えやむくみも改善される。

筋肉をグッ!と刺激



中臀筋
小臀筋
を刺激する

深部のインナーマッスルを刺激することで、お尻周辺のリンパの流れがよくなり、脚部の筋肉も活発になる。

気になる部分を
シェイプ

太もも

太もも全体を引き締めて美脚になる

リンパ

お尻の穴を締めながらひざを回転させる
と深いリンパが流れる

太ももの裏側のハムストリングスが刺激を受けると、太ももからひざ裏の深いリンパの流れが活発になって、老廃物が排出される。

7秒キープ 3セット

1 ひざを回転させて太ももの裏側を刺激する

足を踏ん張って立つ。足元を固定させながら、力を入れて思いっきりひざを外回りに回転させて、7秒キープ。

筋肉エクササイズ

ハムストリングス
を刺激する

瞬間的に力を入れることで、太ももの裏側が鍛えられるので、引き締まった太ももを実現できる。

2 両足を交差させて上下に力を入れる

椅子に座って両足を交差させて上げる。右足は下方向に、左足は上方向に思いっきり力を入れ7秒キープ。足を入れ替えて反対側も行なう。

7秒キープ 左右3セット

リンパ

思いっきり瞬間的に力を入れる
と深いリンパが流れる

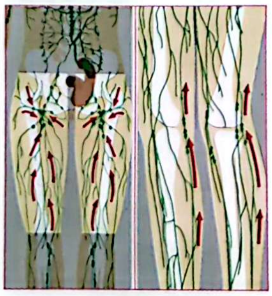
大腿四頭筋がしっかり刺激されると、深いリンパの流れが活性化し、老廃物が回収されていく。

筋肉エクササイズ

大腿四頭筋
を刺激する

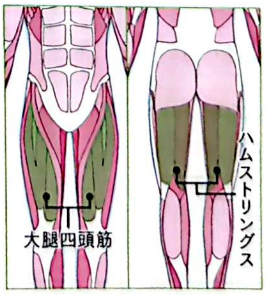
瞬間的に力を入れることで、太ももの表側の筋肉が鍛えられるので、引き締め効果が高まる。

リンパがドバッ！と流れる ← **筋肉をグッ！と刺激**



ひざ裏
太もも
のリンパが流れる

リンパの流れがよくなると、太ももやひざ裏にたまった老廃物が排出され、足がシェイプされて美脚になる。



ハムストリングス
大腿四頭筋
を刺激する

太もものたるんだ筋肉が引き締まって形のいいラインをつくることができ、同時にリンパも活性化される。

CamScannerでスキャン

シェイプ

ふくらはぎ 足首

かかとを上げ下げするとひざ下が引き締まる

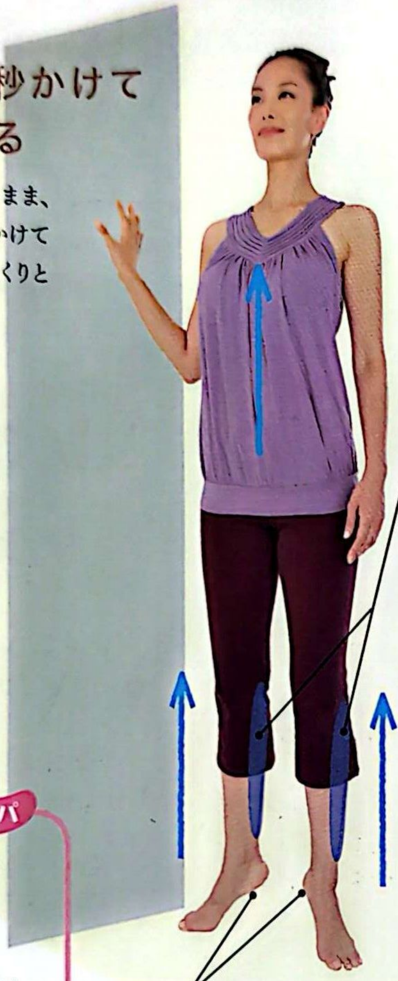
5セット

1 かかと同士をつけてまっすぐ立つ

壁に軽く片手をついて体を支え、両足のかかとをつけてまっすぐ立つ。

2 かかとを3秒かけて上げ下げする

背筋をまっすぐにしたまま、かかとをゆっくり3秒かけて上げ、3秒かけてゆっくりと戻す。



筋肉エクササイズ

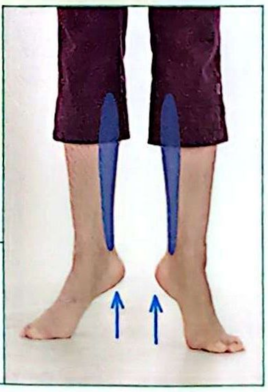
腓腹筋 ヒラメ筋 を刺激する

ひざ下のふくらはぎから足首までの筋肉を鍛えることで、深部のリンパが活性化し、筋肉も引き締まってほっそりとしたひざ下になる。

リンパ

ゆっくりかかとを上げ下げする と深いリンパが流れる

腓腹筋やヒラメ筋を十分に刺激できるので、ひざ裏から足首にかけての深いリンパの流れも、より一層スムーズになる。



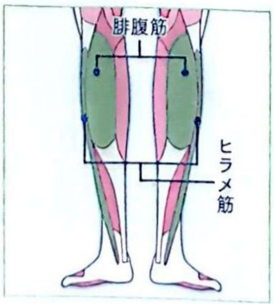
point!
かかとをできるだけ高い位置でキープすると、効果が高まる。

リンパがドバッ!と流れる

下半身 のリンパが流れる

足全体にたまった老廃物が回収されて、ふくらはぎや足首が引き締まる。むくみや冷えも改善されるので、健康な美脚を実現できる。

筋肉をグッ!と刺激



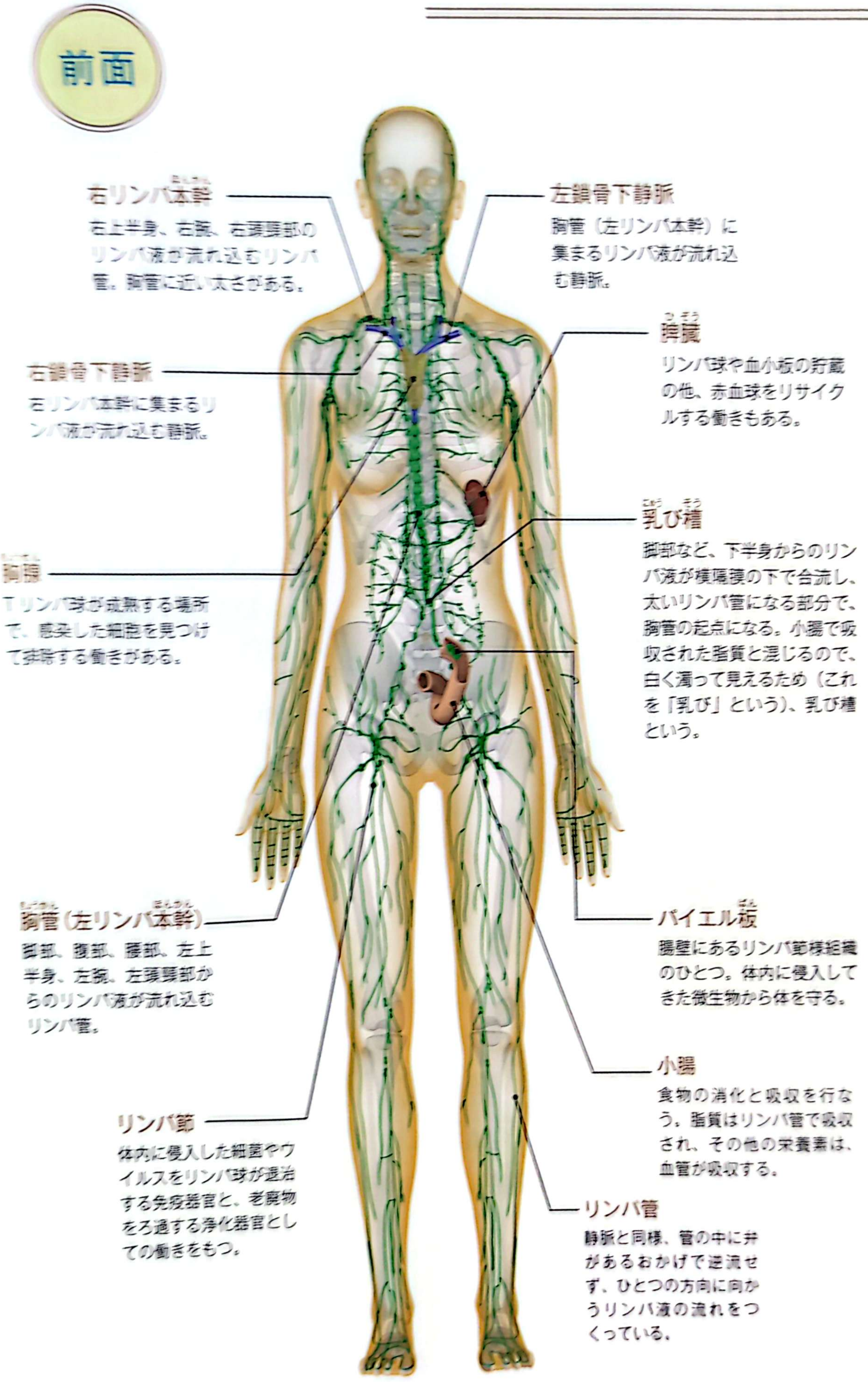
腓腹筋 ヒラメ筋 を刺激する

ふくらはぎや足首の筋肉が引き締まると同時に、深いリンパも活性化されるので、足のむくみも解消される。

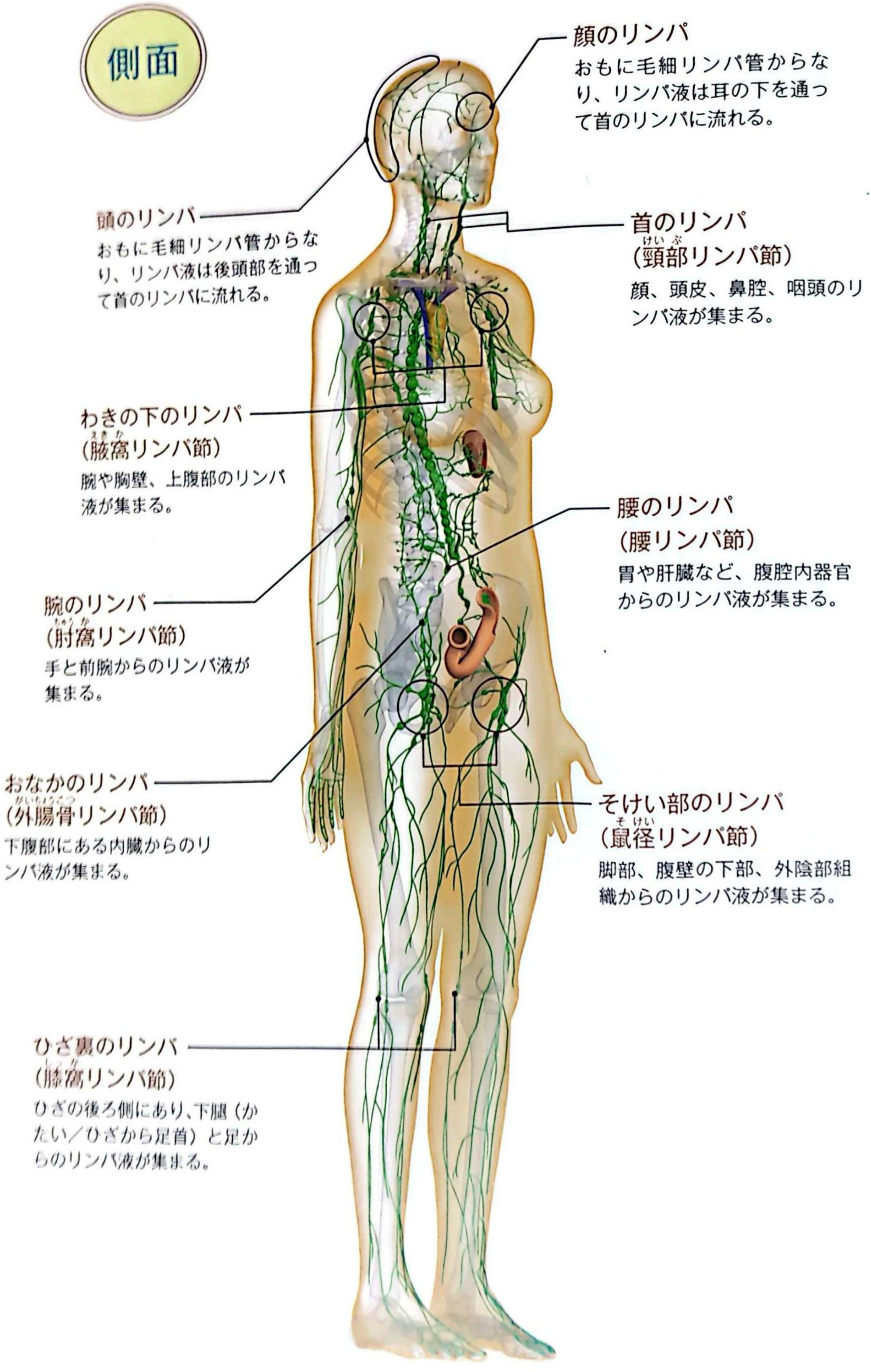
気になる部分 太もも ／ 気になる部分 ふくらはぎ・足首

CamScannerでスキャン

リンパの全身MAP

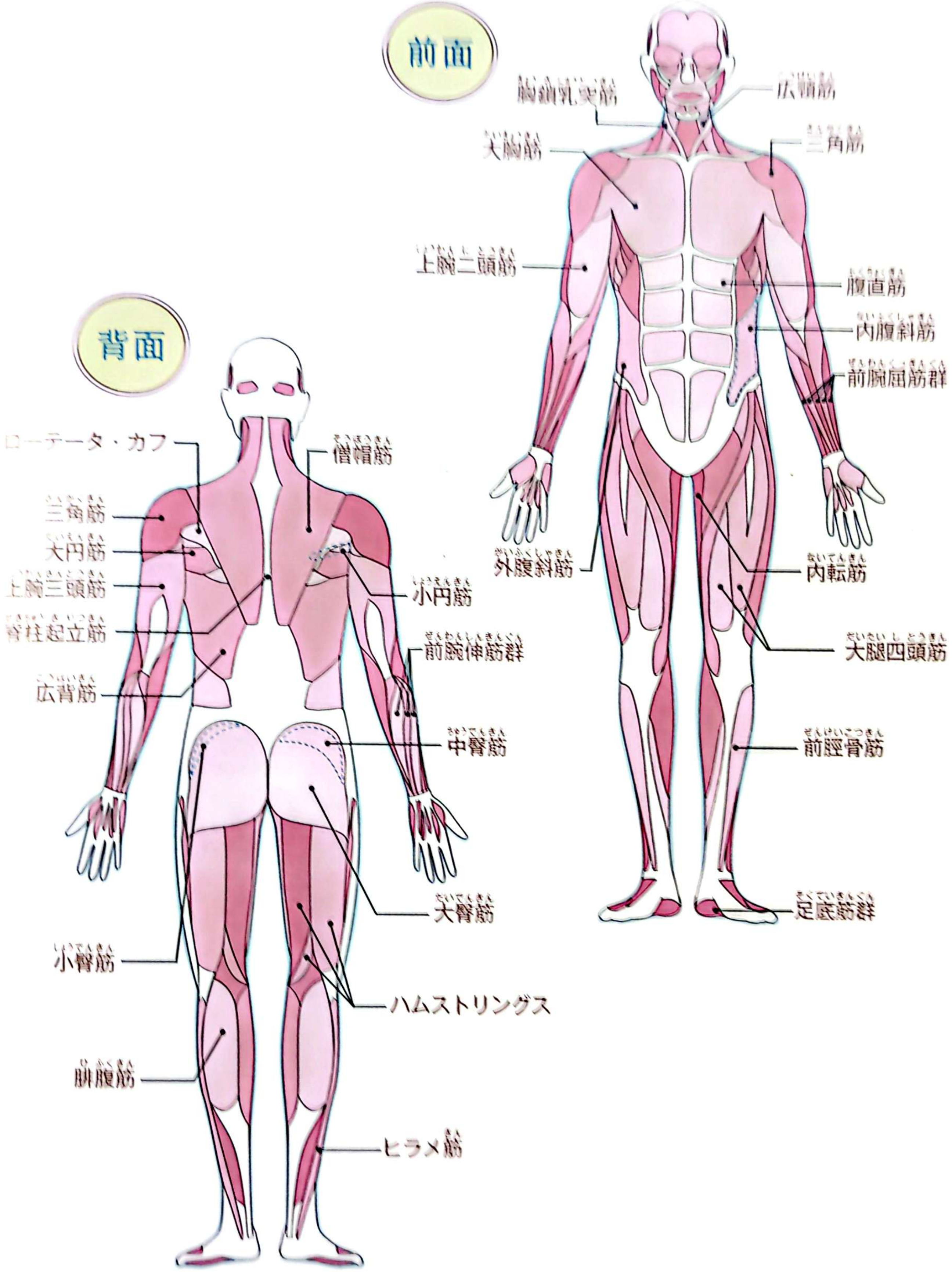


CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

筋肉の全身MAP



CamScannerでスキャン